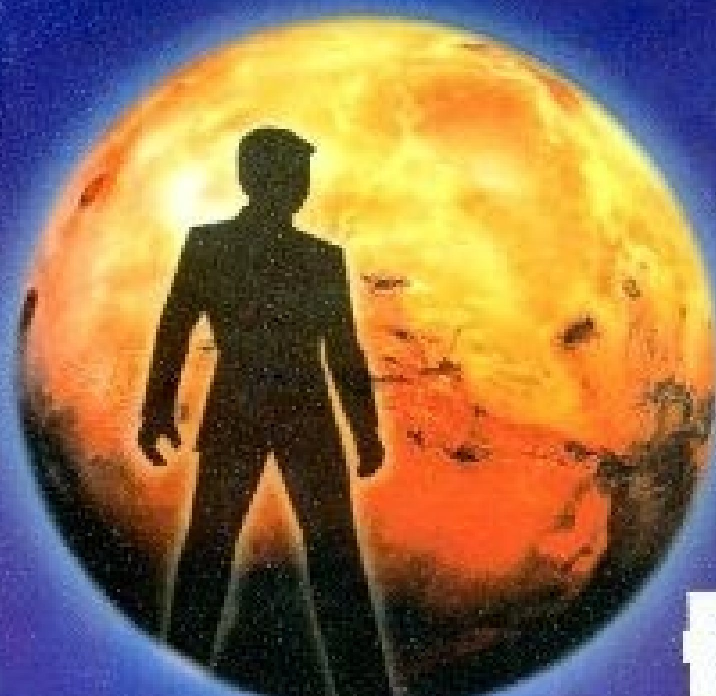


Tiến sĩ JOHN GRAY

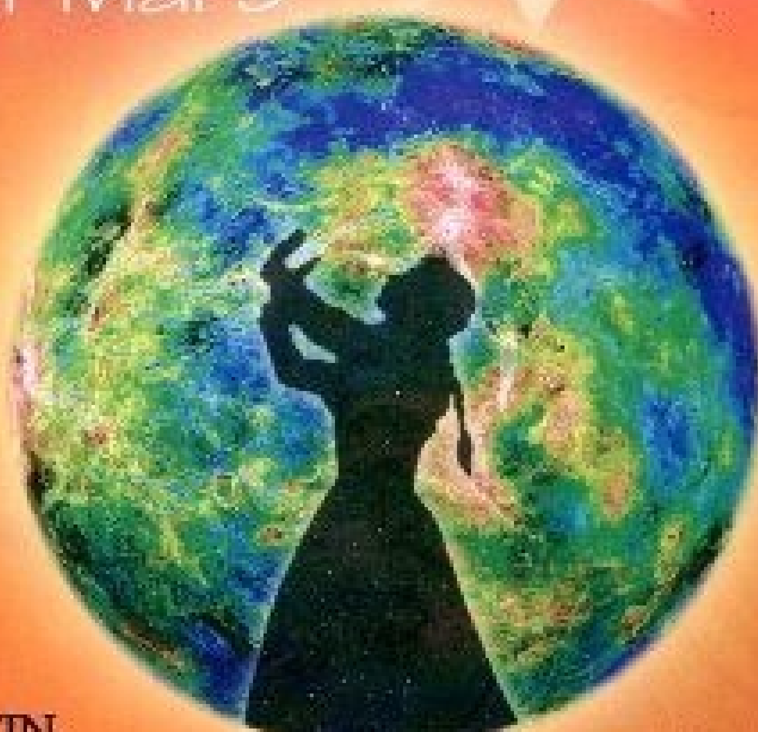
Với một lời giới thiệu mới của tác giả
Cuốn sách bán chạy số 1# của New York Times

ĐÀN ÔNG ĐẾN TỪ SAO HỎA
Đàn bà đến từ Sao Kim

Lần đầu tiên ra mắt ở dạng bìa mềm

Men are from Mars Women are from Venus

Những lời hướng dẫn cơ bản để hiểu người khác phái







NHÀ XUẤT BẢN
VĂN HÓA - THÔNG TIN

Thông tin ebook

ĐÀN ÔNG ĐẾN TỪ SAO HỎA, ĐÀN BÀ ĐẾN TỪ SAO KIM

Tác giả: Tiến sĩ John Gray

Dịch giả: Phạm Thị Thanh Huyền, Ngô Thị Chuyên



Về tác giả

Tiến sĩ John Gray là một chuyên gia được công nhận trên trường quốc tế trong lĩnh vực giao tiếp và các mối quan hệ; là tác giả của 12 cuốn sách bán chạy nhất, ông đã tiến hành những cuộc hội thảo cá nhân ba mươi năm nay. Ông là một bác sĩ tâm lý trong lĩnh bực gia đình (có bằng của Học viện Quốc gia các bác sĩ tâm lý), một biên tập viên chuyên tư vấn của Tạp chí gia đình; thành viên Ban Tư vấn Xuất sắc thuộc Hiệp Hiệp Quốc tế về Hôn nhân và Gia đình; thành viên của Hiệp hội các nhà tư vấn Mỹ. John hiện đang sống cùng vợ và ba con tại Bắc California.

Các cuốn sách của Tiến sỹ John Gray

Người sao Hỏa và người sao Kim chân chính;

Người sao Hỏa và người sao Kim ở nơi làm việc;

Những phép lạ mang tính thực tế cho người sao Hỏa và người sao Kim;

Trẻ em từ Thiên Đường;

Làm thế nào để có cái bạn muốn và hãy muốn cái bạn đang có;

Đàn ông từ sao Hỏa, đàn bà từ sao Kim;

Cuốn sách về những ngày đã qua;

Người sao Hỏa và người sao Kim khởi đầu cùng nhau;

Người sao Hỏa và người sao Kim khi hẹn hò;

Người sao Hỏa và người sao Kim trong tình yêu;

Người sao Hỏa và người sao Kim bên nhau mãi mãi;

Người sao Hỏa và người sao Kim trong phòng ngủ;

Điều mà mẹ bạn không thể nói cho bạn và cha bạn không biết;

Đàn ông và đàn bà trong các mối quan hệ;

Điều bạn có thể cảm thấy thì bạn có thể hàn gắn.

Cuốn sách này được dành tặng cùng tình yêu thương và lòng biết ơn sâu sắc nhất cho người vợ thân yêu của tôi, Bonni Gray. Tình yêu, lòng hi sinh, sự từng trải và mạnh mẽ của cô ấy đã truyền cảm hứng để tôi trở thành người tốt nhất hết mức có thể và chia sẻ những điều mà chúng tôi đã cùng nhau học hỏi.

Lời cảm ơn

Tôi cảm ơn vợ tôi, Bonnie, người đã luôn bên tôi trong suốt chặng đường hoàn thành cuốn sách này. Tôi cảm ơn cô ấy vì đã cho phép tôi chia sẻ những câu chuyện của chúng tôi và hơn thế vì cô ấy đã giúp tôi mở rộng hiểu biết và nâng cao khả năng của mình để tôn vinh quan niệm của phái nữ.

Tôi cảm ơn ba con gái của tôi, Shannon, Julie, Lauren vì tình yêu và sự kính trọng vô bờ bến của chúng dành cho tôi. Thử thách của việc làm cha đã giúp tôi hiểu những vất vả mà bố mẹ tôi đã phải trải qua và càng yêu họ hơn. Việc làm cha đặc biệt giúp tôi hiểu và yêu cha mình hơn.

Tôi cảm ơn cha mẹ tôi vì những nỗ lực phi thường của họ để chèo lái một gia đình với 7 đứa con. Tôi cảm ơn anh cả tôi, David, vì đã hiểu những cảm nhận và trân trọng lời tôi. Cảm ơn anh Villiam vì sự động viên của anh đã giúp tôi đạt được những thành quả cao hơn. Tôi cảm ơn anh Robert vì tất cả những cuộc đối thoại thú vị kéo dài đến tận hoàng hôn và vì những ý tưởng tuyệt vời luôn mang lại cho tôi những điều bổ ích. Tôi cảm ơn anh Tom vì sự khuyến khích và lòng nhiệt tình. Tôi cảm ơn chị Virginia vì đã luôn tin tưởng tôi và luôn đánh giá cao những buổi thảo luận của tôi. Tôi cảm ơn người em trai đã mất, Jimmi vì tình yêu thương và lòng ngưỡng mộ mà nó dành cho tôi, những điều ấy vẫn là nguồn động viên tôi vượt qua những thời khắc khó khăn.

Tôi cảm ơn người đại diện của tôi, Patti Breitman. Cô đã chỉ đạo cuốn sách này với sự giúp đỡ, sức sáng tạo tuyệt vời và lòng nhiệt tình từ ý tưởng cho đến bản hoàn thiện. Tôi cảm ơn Carole Bidnick vì sự động viên đầy nhiệt thành của cô ấy ngay từ khi bắt đầu công trình này. Tôi cảm ơn Susan Moldow và Nancy Peske vì những cuộc trao đổi và những đóng góp chuyên môn của họ. Tôi cảm ơn tập thể nhân viên nhà xuất bản HarperCollins vì đã luôn đáp ứng những yêu cầu của tôi.

Tôi cảm ơn hàng nghìn người đã tham gia các cuộc thảo luận về giao tiếp của tôi, chia sẻ các câu chuyện của chính họ và động viên tôi viết cuốn sách

này. Những trao đổi tích cực và chân thành của họ đã khuyến khích tôi phát triên các bài nói chuyện đơn giản đó thành tác phẩm hoàn chỉnh này.

Tôi cảm ơn các khách hàng của tôi, những người đã tâm sự những khó khăn của họ một cách chân tình và tin tưởng vào sự giúp đỡ của tôi.

Tôi cảm ơn Steve Martineau vì trí thông minh sắc sảo và danh tiếng của ông, những điều này có thể tìm thấy đâu đó trong cuốn sách này.

Tôi cảm ơn những người ủng hộ khác, những người luôn đặt cả trái tim và tâm hồn vào việc tổ chức những "Buổi thảo luận về giao tiếp của John Gray" nơi mà những quan điểm được thử nghiệm, kiểm tra và phát triển: Elley và Ian Coren ở Santa Cruz; Debra Mudd, Gary và Helen Francell ở Honolulu; Bill và Judy Elbring ở San Francisco; David Obstfeld và Fred Kliner ở thủ đô Washington, Elizabeth Kling ở Baltimore; Clark và Dottie Bratell ở Seattle; Michael Najarian ở Phoenix; Gloria Manchester ở Lusiana; Sandee Mac ở Houston; Earlene Carrillo ở Las Vegas; David Farlow ở San Diego; Bart và Merril Jacobs ở Dallas; Ove Johhansson và Ewa Martensson ở Stockholm.

Tôi cảm ơn Richard Cohen và Cindy Black ở nhà xuất bản Beyond Words vì sự ủng hộ nhiệt tình và đáng trân trọng của họ cho cuốn sách trước của tôi, Đàn ông, đàn bà và các mối quan hệ, cuốn sách đã đem đến các ý tưởng trong cuốn sách này.

Tôi cảm ơn John Vestman ở phòng thu Trianon vì những bản thu âm có tính chuyên môn cao tất cả những buổi thảo luận của tôi cùng đội ngũ nhân viên của hàng in băng đĩa vì sự ủng hộ không ngừng và chất lượng dịch vụ của họ.

Tôi cảm ơn các thành viên trong nhóm nam của tôi vì đã chia sẻ những câu chuyện của họ và đặt biệt tôi cảm ơn Lenney Eiger, Charles Wood, Jacques Early, David Placek, và Chris Johns, những người đã có những phản hồi có giá trị cho việc sửa chữa bản thảo của cuốn sách này.

Tôi cảm ơn thư ký của tôi, Ariana về sự giải quyết các công việc hiệu quả và đầy trách nhiệm của cô ấy trong suốt quá trình thực hiện công trình này.

Tôi cảm ơn Clifford McGuire vì tình bạn bền bỉ trong suốt 20 năm qua. Tôi không hề đòi hỏi một chỗ dựa và một người bạn tốt hơn thế.

Lời giới thiệu lần xuất bản bìa mềm

Cuốn sách này thực sự đã giúp đỡ được hàng triệu độc giả, trong đó có chính tôi. Nó cũng sẽ giúp bạn. Không có sự sáng suốt mới mẻ này, tôi không nghĩ rằng mình sẽ có được cuộc hôn nhân hạnh phúc hôm nay hoặc là một người cha giàu đức hy sinh đến vậy đối với các con tôi. Những vấn đề đã làm cho tôi tức điên người cách đây hai mươi năm trong quan hệ với vợ mình, Bonnie, cũng thường xảy ra ngày hôm nay. Sự khác biệt hôm nay là tôi đã khoan dung, biết chấp nhận, và thấu hiểu hơn. Tôi có thể hiểu được những lời và phản ứng của vợ tôi đúng hơn và tôi biết rõ hơn làm thế nào để đáp lại cô ấy. Tôi có thể là một chuyên gia về sự giao tiếp và những khác biệt về giới tính, nhưng Bonnie và các con gái tôi thì vẫn là những bí ẩn đối với tôi. Dù sao đi chăng nữa, cuốn sách này có thể giúp chúng ta thêm khoan dung và biết tha thứ khi người nào đó không đáp lại theo đúng cách mà chúng ta mong đợi. May mắn thay, sự hoàn hảo không phải là một đòi hỏi bắt buộc để tạo ra những mối quan hệ tuyệt vời.

Sự sáng suốt về giới tính giúp chúng ta thêm khoan dung và biết tha thứ khi người nào đó không đáp lại theo đúng cách mà chúng ta mong đợi.

Với những áp lực ngày càng gia tăng trong công việc và sự mong đợi cao hơn, kéo dài hơn về sự lãng mạn ở nhà, các mối quan hệ ngày nay đang thách thức hầu như tất cả mọi người. Hiểu biết tốt hơn về việc người bạn đời của bạn xuất phát từ đâu chắc chắn sẽ làm mối quan hệ của các bạn dễ dàng hơn. Sự khoan dung gia tăng đối với những người khác biệt giữa các bạn không có nghĩa là chấp nhận thụ động một mối quan hệ đầy những vấn đề hay không có cảm xúc nồng nàn. Thay vào đó, sự thích ứng lành mạnh này được dựa trên sự sáng suốt thực sự, nó sẽ giúp chúng ta hiểu người bạn đời của chúng ta hơn và đáp lại họ theo cách đầy tình yêu thương hơn và gợi cảm ứng tốt nhất đối với họ.

Bạn không thể và cũng không nên cố thay đổi người bạn đời của mình. Đó là vấn đề của chính họ. Vấn đề của bạn là thay đổi cách giao tiếp, phản ứng để đáp lại người bạn đời của bạn. Với sự sáng suốt mới mẻ này, bạn đã có được thêm sự thông thái và sức mạnh để thay đổi cách tiếp cận của bạn. Nhờ giao tiếp tốt hơn, bạn có thể đem lại sự trợ giúp mà bạn đang tìm kiếm một cách có hiệu quả hơn và đáp lại, bạn sẽ thành công hơn trong việc nhận được sự trợ giúp mà bạn muốn.

Với sự sáng suốt mới mẻ này, bạn đã có được thêm sự thông thái và sức mạnh để thay đổi cách tiếp cận của bạn hơn là tìm kiếm sự thay đổi của

người bạn đời.

Một vài người dùng sai những khái niệm trong cuốn sách này. Họ dùng những ví dụ và những lời giải thích để bào chữa về việc không tạo ra những thay đổi quan trọng nhằm giúp cho các mối quan hệ trở nên tốt đẹp hơn. Chẳng hạn, tôi chỉ ra rằng đàn ông thường cần "vào hang" của họ để thư giãn nghỉ ngơi trong ngày. Tuy nhiên, điều này không thể bào chữa cho việc bạn cứ ở lì trong hang suốt ngày. Mặt khác, tôi cũng chỉ ra rằng phụ nữ nói chung có nhu cầu lớn hơn trong việc chia sẻ những cảm giác của mình như là một cách để đương đầu với sự căng thẳng tinh thần. Điều này không có nghĩa là phụ nữ có thể cứ liên tục hay mong đợi người đàn ông dừng lại lắng nghe bất cứ cái gì cô ta muốn nói hay bất cứ khi nào cô ấy cảm thấy thích làm điều đó.

Thậm chí ngay cả sự sáng suốt cũng có thể bị dùng sai. Nhưng nếu bạn đang tìm cách dùng những sự sáng suốt này để hiểu người bạn đời của mình tốt hơn, để tôn trọng người khác theo cách mà họ coi là quan trọng và bộc lộ những nhu cầu của chính bạn theo cách mà họ có thể hiểu được, thì như vậy, cuốn sách này đã có hiệu quả đối với bạn rồi.

Nếu bạn đang tìm cách dùng sự sáng suốt này để tôn trọng người khác theo cách mà họ coi là quan trọng thì như vậy, cuốn sách này đã có hiệu quả đối với bạn rồi.

Trong các chuyến đi của mình, khi tôi đang đợi máy bay hay ký tên vào các cuốn sách tại một sự kiện nào đó, luôn luôn có những đôi vợ chồng đến gần tôi với cùng một câu chuyện. Trước đây, họ đã ly dị và sau khi đọc cuốn sách này, họ lại tái hôn và sống hạnh phúc cùng nhau. Khi tôi viết cuốn Đàn ông đến từ sao Hỏa, đàn bà đến từ sao Kim mười hai năm trước đây, tôi biết là nó sẽ làm các mối quan hệ tốt đẹp hơn, và thậm chí còn có thể cứu giúp được nguy cơ ly hôn, nhưng tôi không hề biết rằng rất nhiều người sẽ quay trở lại với bạn đời của mình sau một cuộc ly hôn và rồi lại bắt đầu lại mối quan hệ với nhau và làm cho mối quan hệ đó ổn thỏa.

Chắc chắn sẽ có một số người nói rằng cuốn sách này không thể cứu vãn một mối quan hệ có những vấn đề nghiêm trọng; cũng có những trường hợp khác sẽ tiếp tục nói rằng họ sống khỏe hơn mà không có bạn đời. Nhiều người nói rằng việc đọc cuốn sách này sau một mối quan hệ đã thất bại khiến họ hiểu ra tại sao mối quan hệ trong quá khứ đã không đâm hoa kết trái. Điều này đem lại cho họ can đảm tiếp tục yêu và những bí quyết để tìm được tình yêu thành công.

Hầu hết những ai đọc cuốn sách này đã làm giàu thêm chất lượng mối quan hệ mà họ đang có. Chắc chắn rằng, bạn sẽ khám phá ra những sự sáng suốt mới mẻ để cải thiện sự giao tiếp và thành công hơn trong việc đạt được những mục đích cá nhân của mình. Thậm chí nếu một ý tưởng nào đó có thể giúp bạn hiểu được vào trợ giúp được cho bạn đời, bạn bè hay những người cùng cộng tác trong công việc của mình, cha mẹ hay con cái, thì đó đã thật đáng giá với sự quan tâm và đầu tư thời gian của bạn rồi. Một thay đổi nhỏ nhưng có tầm quan trọng có thể có những ảnh hưởng lâu dài và mạnh mẽ.

Thật lạ lùng, một ý tưởng có thể làm giàu thêm một mối quan hệ lành mạnh cũng sẽ trợ giúp các đôi vợ chồng trong việc vượt qua những vấn đề có tính thách thức của họ. Cuốn sách này không đề cập trực tiếp đến những thách thức của "một mối quan hệ bị rối loạn" nhưng nó cung cấp một hướng tiếp cận mới với người khác phái. Với sự sáng suốt này, sự giao tiếp sẽ tự động được cải thiện. Với cảm giác hợp tác tốt hơn, hy vọng sẽ tăng lên, và rồi tình yêu sẽ ngự trị. Với tình yêu và sự giao tiếp tốt, hầu hết mọi vấn đề, kể cả "những vấn đề lớn" đều có thể được giải quyết. Đầu tiên chúng ta hãy đề cập đến những vấn đề nhỏ, những vấn đề lớn hơn sẽ biến mất hoặc dễ giải quyết hơn.

Một ý tưởng có thể làm giàu thêm một mối quan hệ lành mạnh cũng sẽ trợ giúp các đôi vợ chồng trong việc vượt qua những vấn đề có tính thách thức của họ.

Trong suốt hai mươi năm, tôi đã dạy về những ý tưởng trong cuốn sách này, việc truyền đạt những ý tưởng đó có sự tiến hóa song những ý tưởng cơ bản của cuốn sách vẫn được giữ nguyên. Thay cho việc thêm các chương cho cuốn sách này, tôi tiếp tục viết các cuốn sách khác dựa trên những ý tưởng cơ bản này. Bạn có thể nghĩ rằng cuốn sách này là hàng đầu trong lĩnh vực hiểu và giao tiếp với người khác giới. Nó có thể áp dụng với đủ loại quan hệ với đủ mọi lứa tuổi.

Nhưng trong các cuốn sách bổ sung của mình, tôi tiếp tục áp dụng những ý tưởng của Đàn ông đến từ sao Hỏa, đàn bà đến từ sao Kim vào các lĩnh vực khác của cuộc sống - nơi việc hiểu nhau theo giới tính cũng rất quan trọng.

- Khi xét đến việc tìm cách hẹn hò, sống cùng nhau và quá trình đính hôn cùng nhau, tôi đã viết Người sao Hỏa và người sao Kim khi hẹn hò.

- Xem xét mối quan hệ lâu dài và hôn nhân, tôi đã viết Người sao Hỏa và người sao Kim bên nhau mãi mãi.

- Xem xét những bí mật của tình dục, tôi đã viết Người sao Hỏa và người sao Kim trong phòng ngủ.

- Dành cho những ai đang hồi phục lại sau khi mất tình yêu như là tan vỡ, ly hôn hay mất bạn đời, tôi đã viết Người sao Hỏa và người sao Kim khởi đầu cùng nhau;

- Dành cho những ai mong muốn giữ gìn những cảm nhận tốt đẹp và muốn nuôi dưỡng tình yêu, tôi đã viết Đàn ông đến từ sao Hỏa, đàn bà đến từ sao Kim; Cuốn sách về những ngày đã qua; và một loạt những bài tiểu luận nhỏ cho từng ngày trong năm.

- Dành cho những đôi vợ chồng đang trải qua những vấn đề có tính thách thức như ngoại tình, bạo lực và nghiện ngập, tôi đã viết Người sao Hỏa và người sao Kim trong tình yêu;

- Dành cho nhưng bậc phụ huynh đang muốn giao tiếp có hiệu quả hơn với những người sao Hỏa và sao Kim bé nhỏ của họ, tôi đã viết Trẻ em từ Thiên Đường;

- Dành cho những ai đang tìm kiếm để có được sức mạnh cạnh tranh thông qua những kỹ năng giao tiếp dựa trên giới tính, tôi đã viết Người sao Hỏa và sao Kim ở nơi làm việc;

- Dành cho những ai đang phải chịu đựng bệnh tật nghiêm trọng và tìm kiếm sức mạnh qua những kỹ năng hàn gắn bản thân một cách thực tế, tôi đã viết Những phép lạ mang tính thực tế cho những người sao Hỏa và người sao Kim;

- Dành cho những ai đang tìm kiếm thành công cá nhân lớn hơn, tôi đã viết Làm thế nào để có cái bạn muốn và hãy muốn cái bạn đang có;

- Cuối cùng, để đáp ứng những nghiên cứu gần đây và những khác nhau về hoócmôn cũng như những khác nhau trong những đặc tính hóa học của bộ não, tôi đã phát triển và viết Người sao Hỏa và sao Kim và những giải pháp về khẩu phần và việc tập luyện. Cách nhìn về giới tính cũng có liên quan trực tiếp tới việc kiểm soát sức khỏe, hạnh phúc, trọng lượng, và khả năng tạo ra và giữ được những hoóc môn để kéo dài sự lãng mạn.

Việc viết những cuốn sách khác nhau này quả là một cuộc hành trình thú vị đối với tôi, bởi vì với tư cách là một chuyên gia về những khác biệt giữa đàn ông và đàn bà, tôi luôn luôn có rất nhiều thứ để mà học. Chúng ta không chỉ

khác biệt về phong cách giao tiếp mà còn khác biệt về bộ não, hoócmôn, phản ứng lại sự căng thẳng, đòi hỏi về dinh dưỡng và những đòi hỏi về tập luyện khác nữa. Mỗi năm trôi qua, càng ngày càng nhiều nghiên cứu được xuất bản đã xác định và giúp những sự sáng suốt này được nhiều người biết đến.

Tất cả chúng ta đều chịu tác động lớn bởi những trải nghiệm tuy nhỏ nhưng liên tục với bạn đời của mình.

Không hiểu rằng đàn ông và đàn bà khác nhau, người ta thường nghĩ rằng đàn ông không nên như thế này hay phụ nữ không nên phản ứng theo cách kia. Đối với nhiều người, nghe có vẻ ổn khi đàn ông và đàn bà phải giống nhau, nhưng điều này không có tính thực tế và trong thực tế, làm cho mọi việc trở nên tồi tệ hơn. Khi chúng ta mong đợi bạn đời giống mình nhiều hơn, chúng ta sẽ tự động truyền thông tin cho họ rằng họ không đủ tốt đẹp đối với chúng ta theo cách mà họ cư xử. "Anh/Em không đủ tốt" chắc chắn không phải là một thông điệp yêu thương, thậm chí mặc dù bạn có thể cảm thấy tình yêu khi bạn nghĩ như vậy.

Phụ nữ đặc biệt cảm thấy hơi ấm, tình yêu khi họ đang lập kế hoạch cải thiện người đàn ông của họ. Đúng là tình yêu của một người đàn bà sẽ gợi cảm hứng khiến cho người đàn ông trở thành người hùng nhưng có điều, chính anh ta phải tự thay đổi mình. Việc của cô ấy là bộc lộ tình yêu của mình theo cách có thể trợ giúp cho anh ta. Tất nhiên, điều tương tự cũng xảy ra với đàn ông. Không phải việc của đàn ông để sửa chữa những sai lầm của một người đàn bà. Cô ấy không cần việc sửa chữa đó. Hầu hết thời gian, cô ấy chỉ cần được thấu hiểu hơn rồi tình yêu, và trái tim của cô ấy sẽ ấm áp trở lại, đôi mắt cô ấy sẽ lấp lánh tỏa sáng.

Theo dòng lịch sử, chúng ta biết đàn ông và đàn bà khác nhau nhưng trước khi Đàn ông đến từ sao Hỏa, đàn bà đến từ sao Kim được xuất bản thì hầu hết mọi người chưa có những cứ liệu rõ ràng để hiểu những khác biệt giữa chúng ta dưới một ánh sáng tích cực và hợp lý. Vào thời khắc lịch sử này, đầu tiên và mong đợi nhận được thêm sự lãng mạn, thân thiết tại nhà hơn những thế hệ đi trước, sự sáng suốt mới mẻ này chính là điều thiết yếu. Ngày nay, nếu không có cách tích cực để hiểu rõ những phản ứng káhc nhau của chúng ta, chúng ta dễ dàng đổ lỗi mọi vấn đề của mình lên đầu bạn đời hơn là nhận thấy sai lầm trong cách tiếp cận của chính chúng ta. Mong đợi hay đòi hỏi đàn ông và đàn bà suy nghĩ, cảm thấy, phản ứng và đáp lại theo cùng một cách sẽ làm cho bạn sa vào thất bại và thất vọng trong mối quan hệ của mình.

Chúng ta quá dễ dàng đổ lỗi mọi vấn đề của mình lên đầu bạn đời hơn là nhận thấy sai lầm trong cách tiếp cận của chính chúng ta.

Cái nhìn mang tính nội tâm và các ví dụ trong Đàn ông từ sao Hỏa, đàn bà từ sao Kim sẽ giúp chúng ta hiểu những sự khác biệt chung của mình dưới một ánh sáng tích cực. Điều này không có nghĩa là trong kinh nghiệm của tất cả mọi người, sự khác biệt này chính xác như những điều tôi đã chỉ ra. Mỗi con người thật sự là duy nhất, có một không hai. Nhưng chắc chắn rằng, nhiều nhiều đàn ông chia sẻ những tính cách mà hầu hết đàn bà không hiểu và đàn bà chia sẻ những tính cách mà có vẻ như phi lý đối với hầu hết đàn ông. Giờ đây, chúng ta có thể hiểu nhau hơn và cũng chẳng nên quá khó khăn khi bạn đời chúng ta quên mất điều đó.

Sự khác biệt mà tôi chú tâm chắc chắn là những điểm chung, nhưng cũng có những ngoại lệ. Nói chung, khoảng 10% phụ nữ có họ hàng với người sao Hỏa. Điều này đơn giản chỉ bởi vì họ có mức testoterone cao hơn so với những người phụ nữ khác. Thậm chí như vậy thì những người phụ nữ đó vẫn có những hoócmôn của đàn bà khi họ có thai và sinh nở chứ! Đối với những phụ nữ như vậy, cuốn sách này thường giống như một sự hé lộ mới giúp họ xác định được những nhu cầu nữ tính đó. Khi chúng ta khám phá những sự khác biệt này cùng nhau, hãy nhớ rằng tôi không mô tả đàn ông và đàn bà nên như thế nào. Tôi chỉ đơn giản chỉ ra rằng như thế nào và tại sao đàn ông và đàn bà lại thường hiểu sai về nhau khi những sự khác biệt đó bộc lộ.

Khi đàn ông và đàn bà sống cô đơn trong một thời gian dài, những khác biệt này đôi khi không nổi rõ. Những sự khác biệt này thường chỉ bộc lộ rõ nhất sau khi họ tham gia vào một mối quan hệ gắn bó mật thiết, có con cái cùng nhau hay khi phải chịu quá nhiều sự căng thẳng tinh thần. Thêm vào những khác biệt về giới tính, nhiều sự khác biệt của chúng ta có liên quan đến cá tính và tâm trạng cũng như những ảnh hưởng của gia đình và xã hội của chúng ta khác nhau nữa. Sự khác biệt giữa đàn ông và đàn bà mà tôi tập trung mô tả ở đây gây ra chủ yếu do những khác biệt về trí tuệ và hoócmôn mà thôi.

Những sự khác biệt giới tính thường bộc lộ rõ nhất sau khi bạn tham gia vào một mối quan hệ gắn bó mật thiết, có con cái cùng nhau hay khi phải chịu quá nhiều sự căng thẳng tinh thần.

Cuốn sách này không đưa ra những giải pháp đối với tất cả các loại vấn đề trong quan hệ. Chắc chắn là có nhiều vấn đề trong quan hệ chẳng liên quan gì tới việc hiểu hay không người khác phái. Tuy nhiên, những vấn đề này, ví

dụ như ma túy hay nghiện rượu, ngoại tình, sự tuyệt vọng hay ốm đau, dường như thường đi kèm theo những khác biệt chưa được khám phá và những khiếm khuyết trong tính cách bị rối loạn, chúng rất phức tạp và bắt nguồn từ sự thiếu hiểu biết đối với người khác phái. Ngay cả với những vấn đề lớn như vậy, nhờ giải quyết những vấn đề nhỏ qua sự giao tiếp tốt hơn và quan tâm săn sóc nhau hơn, trái tim của chúng ta bắt đầu rộng mở và một sự chuyển đổi tích cực và mạnh mẽ có thể xảy ra.

Hai mươi năm trước đây, khi tôi bắt đầu phát triển và dạy về những ý tưởng này, chúng gây tranh cãi rất lớn, nhưng ngày nay, chúng được chấp nhận một cách rộng rãi trong xã hội chúng ta và được tham khảo ở mọi cấp độ giáo dục cũng như trong những truyền thống tinh thần. Tôi đã đi đến những kết luận này sau khi hỏi ý kiến hàng ngàn người đàn ông và đàn bà. Những người đàn bà lặp đi lặp lại những lời phàn nàn giống nhau về đàn ông nói chung và chồng của họ nói riêng. Những lời phàn nàn này lại rất khác với những lời phàn nàn của đàn ông. Đàn ông thường phàn nàn rằng: cô ấy luôn làm ầm ĩ về những chuyện nhỏ nhặt, cô ấy phản ứng quá mức, cô ấy từ chối không quan hệ tình dục, hoặc cô ta vô lý lắm. Và sau đó, khi người đàn ông xem xét về chuyện ly hôn, anh ta thường tuyên bố: "Không thành vấn đề, tôi làm gì thì cũng không đủ để làm cho cô ta hạnh phúc hơn". Hiếm khi tôi thấy phụ nữ nói như vậy. Thay vào đó, họ thường phàn nàn là: anh ta không lắng nghe, anh ta không quan tâm, anh ta không còn lãng mạn nữa, anh ta không khen ngợi tôi, anh ta ít tình cảm, hoặc anh ta rất ích kỷ. Khi xem xét việc ly hôn, một người đàn bà thường nói: "Tôi cứ cho, cho mãi nhưng chẳng nhận lại được gì. Tôi chẳng có gì để cho nữa cả". Đây chính là tiếng kêu làm người đàn ông giận dữ vì vợ anh ta cảm thấy bất hạnh, kết quả là anh ta từ bỏ việc cố gắng.

Đàn ông thường phàn nàn, Cô ấy phản ứng quá mức và phụ nữ phàn nàn, Anh ta không chịu lắng nghe!

Hãy nhớ rằng đàn ông từ sao Hỏa, đàn bà từ sao Kim vào những lúc tức giận, lo lắng hay thất vọng, thay cho việc nghĩ ra những điều sai lầm về bạn đời hay mối quan hệ của bạn, bạn có thể khám phá ra rằng bạn đang hiểu sai tình huống đó. Với sự hiểu biết chính xác hơn, bạn có thể điều chỉnh những phản ứng và sự đáp lại của mình sao cho có thể nhận được nhiều hơn những điều bạn đang mong muốn.

Chẳng hạn, khi một người đàn ông trở nên xa cách, thay cho việc cho rằng anh ta không còn để tâm đến mình nữa hay tưởng tượng rằng anh ta cáu giận với mình, người phụ nữ có thể nhận ra rằng anh ta chỉ đang xả hơi một chút

sau một ngày dài căng thẳng. Với sự sáng suốt này, cô ta không còn lo lắng nữa và biết giành không gian cho anh ta để anh ấy "chui vào hang" một lát và thậm chí, để cho anh ta đi ra ngoài. Hay khi nghe thấy một phụ nữ nói về những vấn đề của cô ấy trong ngày, thay vì nghĩ rằng cô ấy đang tìm kiếm các giải pháp và đưa ra giải pháp, người đàn ông có thể nhận thức ra rằng cô ấy chỉ đang cần ai đó để nói chuyện về ngày hôm đó của cô ấy, kết quả là cô ta sẽ cảm thấy dễ chịu hơn. Với sự sáng suốt này, anh ta không còn lo lắng nữa và sẽ lắng nghe mà không cố ngắt lời cô ấy bằng những giải pháp của mình. Ở cả hai ví dụ trên, khi chúng ta biết điều gì đang thực sự xảy ra và bạn đời thực sự cần gì, mối quan hệ sẽ trở nên tốt đẹp hơn nhiều.

Cuốn sách này hữu ích đối với rất nhiều người bởi vì đơn giản là nó giúp chúng ta hiểu rõ tình huống. Sau khi đọc một vài trang, bạn sẽ bắt đầu cười những sai lầm của chính bạn. Với một phản ứng có vẻ nhẹ dạ như vậy, bạn sẽ thư giãn dễ dàng hơn và không quá nghiêm trọng hóa những vấn đề mà bạn phạm phải với bạn đời. Khi chúng ta cảm thấy sáng rõ, bạn sẽ nhớ lại những khoảnh khắc vui mừng hạnh phúc, những phẩm chất và tính cách tốt đẹp của bạn đời dễ dàng hơn là những mặt tiêu cực. Nó cũng dễ chịu hơn khi biết rằng những người khác cũng có những vấn đề giống bạn. Quá nhiều người nói rằng dường như tôi theo dõi họ ở khắp mọi nơi và nghe lỏm những cuộc trò chuyện của họ.

Khi chúng ta hiểu rõ tình huống, thực tế không bao giờ quá tồi tệ như chúng ta nghĩ.

Trong các cuộc hành trình của tôi, cả đàn ông lẫn đàn bà thường đến chỗ tôi và nói: "Ông, chính anh đã viết cuốn sách đấy à?" Nói là cuốn sách đó vì họ đã tham khảo đi tham khảo lại. Tôi hy vọng rằng sau khi bạn đọc cuốn sách này, bạn cũng sẽ tham khảo đi tham khảo lại. Thật là thiếu thực tế khi cho rằng 1 ngày kia, chúng ta sẽ thông thạo một ngôn ngữ hoàn toàn khác. Nói một cách khác, thật là thiếu thực tế khi nghĩ rằng sau khi đọc một hai lần, bạn hay bạn đời của bạn sẽ ghi nhớ được sự tế nhị của những khác biệt giữa chúng ta. Hãy dùng cuốn sách này để làm cho cuộc sống giữa các bạn trở nên dễ dàng hơn và bạn sẽ dùng nó để tạo thêm nhiều tình yêu trong cuộc sống của chính bạn. Trên hết, tình yêu là chia sẻ, là tình thương, và tha thứ. Nếu sự sáng suốt này có thể giúp bạn mở cửa trái tim mình, thì nó đã phục vụ đúng mục đích của nó rồi đấy.

Mười hai năm sau sau khi tôi viết Đàn ông đến từ sao Hỏa, đàn bà đến từ sao Kim, thật là tuyệt vời khi chia sẻ những ý tưởng đã giúp hàng triệu con người trên thế giới. Tôi cảm thấy mình như một người cha đầy kiêu hãnh

đang ba hoa về những đứa con của chính mình. Tuy nhiên, tôi cũng cảm thấy thật là vinh dự. Mỗi ngày trong đời tôi lại trở nên giàu có hơn nhờ những lời khen ngợi và sự đánh giá cao của những người khác, những người đã đọc và hưởng lợi từ những ý tưởng này. Tôi rất biết ơn và xin cảm ơn các bạn vì đã mở lòng với tôi khi xem xét liệu những ý tưởng này có thể hữu ích cho cuộc hành trình trao và nhận tình yêu của bạn hay không. Thế giới này chắc chắn là cần điều đó.

Cảm ơn bạn vì đã để tôi tạo ra những điều khác biệt trong cđ bạn và cầu mong bạn luôn luôn trưởng thành trong tình yêu và cảm thấy hạnh phúc mỗi ngày. Chắc chắn là bạn xứng đáng với điều đó.

John Gray

Ngày 12 tháng 6 năm 2003,

Mill Valley, California.

Lời giới thiệu

Một tuần sau khi con gái Lauren của chúng tôi ra đời, vợ tôi Bonnie và tôi gần như kiệt sức hoàn toàn. Đêm nào, Lauren cũng liên tục đánh thức chúng tôi. Bonnie đã phải mổ khi sinh và đang phải dùng thuốc giảm đau. Cô ấy gần như không đi được. Sau 5 ngày ở nhà đỡ đần vợ, tôi đi làm trở lại. Cô ấy có vẻ đã khá hơn. Trong khi tôi đi vắng, cô ấy hết thuốc giảm đau. Thay vì gọi cho tôi ở văn phòng, cô ấy đã nhờ anh trai tôi mua hộ một ít thuốc khi anh ấy đến thăm. Tuy nhiên, anh trai tôi, đã không trở lại cùng với những viên thuốc. Vì thế, cô ấy đã phải chịu đựng đau đớn cả ngày mà vẫn phải chăm sóc đứa bé mới ra đời.

Tôi không biết rằng ngày hôm đó đối với cô ấy thật quá khủng khiếp. Khi tôi trở về nhà, cô ấy rất thất vọng. Tôi đã hiểu sai nguyên nhân nỗi đau khổ cô ấy đang chịu đựng và nghĩ rằng cô ấy đang đổ lỗi cho tôi.

Cô ấy nói: “Cả ngày hôm nay em đã rất đau đớn… em hết thuốc giảm đau. Em đã phải nằm bẹp trên giường và chẳng có ai chăm sóc!”

Tôi hỏi cô ấy: “Sao em không gọi anh.”

Cô ấy nói: “Em đã nhờ anh trai anh mua thuốc cho em nhưng anh ấy đã quên mất! Cả ngày em đã chờ anh ấy quay lại. Em còn có thể làm gì hơn nữa? Em

gần như không thể cất bước. Em cảm thấy bị bỏ rơi!”

Đến lúc này tôi không thể chịu đựng được nữa. Sự kiềm chế của tôi ngày hôm đó cũng kém. Tôi tức giận vì cô ấy đã không gọi tôi. Tôi giận dữ vì cô ấy trách cứ tôi khi mà thậm chí tôi không biết là cô ấy đau. Sau vài lời qua tiếng lại khá nặng nề, tôi đi thẳng ra cửa. Tôi mệt mỏi, cáu kỉnh và đã nghe quá đủ. Chúng tôi đều đã đến ngưỡng của mình.

Sau đó một điều gì đó xảy ra và thay đổi cuộc đời tôi.

Bonnie nói: “Dừng lại, xin anh đừng đi. Đây là lúc em cần anh nhất. Em đang đau đớn. Những ngày này em không thể ngủ được. Xin hãy nghe em.”

Tôi dừng lại một phút để lắng nghe.

Cô ấy nói: “John Gray, anh là một người bạn thất thường! Khi em là Bonnie ngọt ngào, đáng yêu thì anh ở đây với em nhưng khi em không như thế anh sẽ bỏ đi.”

Rồi cô ấy dừng lại, và mắt cô ấy đẫm lệ. Cô ấy nói khi giọng đã lạc đi: “Lúc này đây, em đang đau đớn. Em chẳng có gì để trao cho anh, nhưng đây là lúc em cần anh nhất. Xin anh hãy đến đây và ôm em. Anh không cần phải nói gì. Em chỉ cần cảm thấy vòng tay anh đang ôm em. Xin anh đừng đi.”

Tôi tiến lại gần và ôm cô ấy trong im lặng. Cô ấy đã khóc trong tay tôi. Vài phút sau, cô ấy cảm ơn vì tôi đã không bỏ đi. Cô ấy nói với tôi rằng cô ấy chỉ cần cảm thấy tôi đang ôm cô ấy.

Vào giây phút ấy, tôi bắt đầu nhận ra ý nghĩa đích thực của tình yêu - tình yêu vượt mọi hoàn cảnh. Tôi luôn nghĩ mình là người có tình. Nhưng cô ấy nói đúng. Tôi là một người bạn đời thất thường phụ thuộc vào hoàn cảnh. Khi cô ấy hạnh phúc và vui vẻ, tôi đáp trả cô ấy bằng tình yêu. Nhưng khi cô ấy không vui hay đau khổ, tôi sẽ cảm thấy bị trách cứ, tranh cãi và tự tạo ra khoảng cách.

Ngày hôm đó, lần đầu tiên tôi không rời bỏ cô ấy. Tôi đã ở lại và cảm giác lúc đó thật tuyệt vời. Tôi đã ở bên cô ấy khi cô ấy thực sự cần tôi. Đó là tình yêu đích thực. Chăm sóc cho một người thân yêu. Tin tưởng vào tình yêu của chúng tôi. Ở đó lúc cô ấy cần. Tôi ngạc nhiên tự hỏi: động viên cô ấy khi đã được cô ấy chỉ cách mới thật dễ làm sao!

Làm sao mà trước đây tôi lại không biết điều này chứ? Cô ấy chỉ cần tôi lại

gần và ôm cô ấy. Một người phụ nữ khác có thể biết một cách bản năng những thứ mà Bonnie cần. Nhưng vì là một người đàn ông, tôi không biết rằng: Sự đụng chạm, âu yếm, và lắng nghe là rất quan trọng đối với cô ấy. Nhờ việc nhận ra những khác biệt này tôi bắt đầu biết một cách mới để quan hệ với vợ tôi. Tôi không bao giờ có thể tin rằng chúng tôi lại có thể giải quyết xung đột dễ dàng đến thế.

Trong những mối quan hệ trước đây của tôi, tôi đã trở nên thờ ơ và không có tình vào những thời điểm khó khăn, đơn giản chỉ bởi vì tôi không biết làm gì khác. Kết quả là, cuộc hôn nhân đầu tiên của tôi đầy tổn thương và khó khăn. Sự việc lần này với Bonnie đã hé mở cho tôi biết làm thế nào tôi có thể thay đổi tình trạng này.

Nó trở thành nguồn động viên để tôi nghiên cứu trong suốt 7 năm và cũng giúp tôi mở rộng và kết tinh những nhận thức sâu sắc về đàn ông và đàn bà trong cuốn sách này. BẰng việc tìm hiểu những mặt rất thực tế và đặc biệt của việc đàn ông và đàn bà khác nhau như thế nào, tôi chợt nhận ra rằng cuộc hôn nhân của tôi không cần thiết phải là một cuộc vật lộn như vậy. Với nhận thức mới về những khác nhau của chúng tôi, Bonnie và tôi đã có thể cải thiện mối quan hệ của chúng tôi một cách đáng kinh ngạc và thấy thú vị về nhau hơn.

Nhờ tiếp tục khám phá và nhận biết những khác nhau giữa chúng tôi, chúng tôi đã tìm ra cách mới để cải thiện tất cả các mối quan hệ của mình. Chúng tôi biết các mối quan hệ theo những cách mà trước đây bố mẹ chúng tôi không bao giờ biết và vì thế không thể dạy chúng tôi. Khi tooib ắt đầu chia sẻ những nhận biết sâu sắc này với các khách hàng tư vấn của tôi, các mối quan hệ của họ cũng tốt hơn. Thật vậy, hàng nghìn người tham gia những buổi thảo luận cuối tuần của tôi đã nhận thấy sự thay đổi đáng kinh ngạc trong các mối quan hệ của họ qua từng đêm.

7 năm sau, nhiều cá nhân và nhiều đôi vợ chồng vẫn có những phản hồi về những kết quả tốt đẹp. Tôi nhận được những bức ảnh chụp về đôi vợ chồng hạnh phúc cùng lũ trẻ của họ, những bức thư cảm ơn tôi vì đã cứu cuộc hôn nhân của họ. Mặc dù chính tình yêu đã cứu cuộc hôn nhân của họ, nhưng họ vẫn có thể ly dị nếu họ không có những biêt hiện sâu sắc hơn về người bạn đời của mình.

Sasan và Jim đã kết hôn được 9 năm. Giống như hầu hết các đôi vợ chồng khác, họ bắt đầu cuộc sống với tình yêu đắm say. Nhưng sau nhiều năm sau, những bất đồng và tranh cãi gia tăng, họ mất đi niềm đam mê và quyết định

ly hôn. Tuy nhiên trước khi ly hôn, họ đã tham dự buổi thảo luận cuối tuần về cách giao tiếp của tôi. Susan nói: “Chúng tôi đã thử làm mọi việc để mối quan hệ của chúng tôi tiến triển. Nhưng chúng tôi đã khác nhau.”

Trong suốt buổi thảo luận, họ rất ngạc nhiên khi biết rằng sự khác nhau giữa họ là điều hết sức thường tình. Họ được an ủi rằng các đôi vợ chồng cũng đã từng trải qua những tình huống tương tự trong cuộc sống. Chỉ trong 2 ngày, Susan và Jim đã thu được những hiểu biết hoàn toàn mới về đàn ông và đàn bà.

Họ lại yêu nhau đắm sau. Mối quan hệ của họ thay đổi một cách đáng kinh ngạc. Không còn muốn ly dị, trái lại họ mong muốn bên nhau suốt phần đời còn lại. Jim nói: “Những thông tin về sự khác biệt của chúng tôi đã đem tôi về với vợ tôi. Đây là món quà lớn nhất mà tôi đã từng nhận được. Chúng tôi lại yêu nhau đắm say.”

6 năm sau, khi họ mời tôi đến thăm ngôi nhà mới của họ, họ vẫn yêu nhau tha thiết. Họ cảm ơn tôi vì đã giúp họ hiểu nhau và tiếp tục cuộc sống hôn nhân.

Dù hầu hết mọi người đều đồng ý rằng đàn ông và đàn bà là khác nhau, nhưng khác nhau như thế nào thì vẫn là điều rất mơ hồ đối với hầu hết mọi người. Nhiều cuốn sách trong 10 năm qua đã cố gắng để chỉ rõ những khác biệt ấy. Dù có tạo ra những kết quả quan trọng, nhưng điều cuốn sách phiến diện một chiều và thật không may đã làm tăng sự mất niềm tin và thất vọng về những người khác giới. Phái này thường được nhìn nhận là bị phái còn lại lừa bịp. Một chỉ dẫn rõ ràng là cần thiết để hiểu rằng đàn ông và đàn bà khác nhau là điều bình thường.

Để cải thiện những mối quan hệ giữa hai phái thì việc có những hiểu biết về những khác nhau của chúng ta là hết sức cần thiết. Điều đó làm tăng lòng tự trọng và phẩm giá cá nhân trong khi vẫn tăng sự tin tưởng lẫn nhau, trách nhiệm cá nhân, thúc đẩy sự đồng lòng và tình yêu tuyệt vời hơn. Từ kết quả của việc yêu cầu hơn 25000 người tham gia các cuộc thảo luận về giao tiếp của tôi, tôi có thể chỉ ra đầy đủ sự khác biệt giữa đàn ông và đàn bà. Khi bạn khám phá những khác biệt này, bạn sẽ cảm thấy những bức tường của sự thất vọng và mất niềm tin sụp đổ.

Việc mở cửa trái tim đem đến sự rộng lòng tha thứ và làm tăng động lực để cho và nhận tình yêu cùng sự giúp đỡ. Với nhận thức mới, tôi hy vọng bạn sẽ phát huy tốt nhất những gợi ý trong cuốn sách này và tiếp tục phát huy

những cách mà nhờ chúng, bạn có thể quan hệ một cách thân thiện với người khác phái.

Tất cả những quy tắc trong cuốn sách này đã được kiểm tra và thử nghiệm. Ít nhất 90% trong số hơn 25000 cá nhân được hỏi đã nhận ra chính họ một cách rõ nét trong những tình huống đó. Nếu bạn thấy chính mình đang gật đầu khi đọc cuốn sách này, nói rằng: "Đúng, đúng bạn đang nói về tôi", thì rõ ràng bạn không cô đơn. Và cũng giống những người đã từng thu được những lợi ích từ việc áp dụng những việc hiểu biết trong cuốn sách này, bạn cũng có thể nhận được điều đó.

Đàn ông đến từ sao Hỏa, đàn bà đến từ sao Kim hé mở những sách lược mới để giảm xung đột trong các mối quan hệ và làm cho tình yêu mãnh liệt hơn nhờ việc lần đầu tiên nhận biết một cách chi tiết đàn ông và đàn bà khác nhau như thế nào. Sau đó, nó chỉ ra những gợi ý thực tế về cách giảm sự thất vọng và bất đồng đồng thời để tạo ra niềm hạnh phúc và sự gắn bó ngày càng tăng. Chỉ khi chúng ta không hiểu đối phương thì mới có xung đột, thất vọng hay tranh cãi.

Cũng như vậy, nhiều người bị làm cho thất vọng trong các mối quan hệ của họ. Họ yêu người bạn đời nhưng khi có xung đột, họ khôgn biết phải làm gì để mọi việc khá lên. Nhờ việc biết rằng đàn ông và đàn bà hoàn toàn khác nhau ra sao, bạn sẽ học được những cách mới để quan hệ, lắng nghe, và nâng đỡ người bạn đời của mình một cách thành công. Bạn sẽ học được cách làm thế nào để tạo ra tình yêu như bạn mong đợi. Khi đọc cuốn sách này, bạn có thể phân vân: làm thế nào mà một người có thể thành công trong các mối quan hệ của anh ta mà không có cuốn sách này?

Đàn ông đến từ sao Hỏa, đàn bà đến từ sao Kim là một cuốn cẩm nang để có những mối quan hệ đầy tình yêu thương trong những năm 90 của thế kỷ 20. Nó tiết lộ đàn ông và đàn bà khác nhau trong tất cả các mặt của đời sống như thế nào. Đàn ông và đàn bà chỉ giao tiếp với nhau mà họ suy nghĩ, cảm nhận, hiểu, phản ứng, yêu, đòi hỏi và đánh giá cũng khác. Họ dường như đến từ hai hành tinh hoàn toàn khác nhau, nói những ngôn ngữ khác nhau và cần sự chăm sóc khác nhau.

Hiểu biết được mở rộng về những khác nhau của chúng ta này giúp giải quyết phần lớn sự thất vọng có liên quan và cố gắng để hiểu người khác phái. Những hiểu lầm sau đó có thể nhanh chóng tiêu tan hoặc tránh được. Những mong đợi sai lầm có thể được điều chỉnh cho đúng một cách dễ dàng. Khi bạn nhớ rằng người bạn đời của bạn khác bạn như một ai đó đến từ hành

tinh khác, bạn sẽ thấy thoải mái và hòa đồng với những khác biệt ấy thay vì kháng cự hay cố gắng thay đổi chúng.

Quan trong nhất, qua cuốn sách này bạn sẽ học được những kỹ năng thực tế cho việc giải quyết các vấn đề phát sinh từ những khác biệt của chúng ta. Cuốn sách này không chỉ là một phân tích lý thuyết về những khác nhau về mặt tâm lý mà còn là một cẩm nang thực tế để thành công trong việc tạo lập mối quan hệ đầy tình thương yêu.

Sự đúng đắn của những quy tắc này là hiển nhiên và có thể được minh chứng bởi những trải nghiệm của chính bạn cũng như bởi những cảm nhận chung. Nhiều ví dụ sẽ giải thích một cách đơn giản và xúc tích những điều mà bạn luôn biết bằng trực giác. Sự công nhận này sẽ giúp bạn luôn là bạn và không đánh mất chính mình trong các mối quan hệ.

Phản ứng lại những nhìn nhận này, đàn ông thường nói: "Đây đúng là tôi, ông đã theo dõi tôi phải không? Tôi không thấy có điều gì sai cả".

Đàn bà thường nói: "Cuối cùng thì chồng tôi đã lắng nghe tôi. Tôi không còn phải tranh đấu để được công nhận. Khi ông giải thích những điều khác biệt của chúng tôi, chồng tôi đã hiểu. Cảm ơn ông!"

Đây chỉ là một vài trong số hàng nghìn lời nhận xét tích cực rằng mọi người gắn bó hơn khi học được rằng đàn ông đến từ sao Hỏa, đàn bà đến từ sao Kim. Những kết quả của chương trình mới giúp hiểu người khác giới không chỉ là tức thì và to lớn mà còn có tác dụng lâu dài.

Tất nhiên, hành trình để thiết lập những mối quan hệ đầy tình thương yêu nhiều lúc có thể đầy chông gai. Các vấn đề là không thể tránh được. Nhưng những vấn đề này cũng có thể là nguyên nhân của sự thất vọng và không tin tưởng. Những nhận thức sâu sắc trong cuốn sách này không phải là "cách giải quyết nhanh chóng" để loại bỏ tất cả các vấn đề. Thay vào đó nó cung cấp cho bạn một cách tiếp cận mới mà nhờ đó các mối quan hệ có thể trợ giúp đắc lực cho bạn trong việc giải quyết các vấn đề phát sinh trong cuộc sống. Với nhận thức mới này, bạn sẽ có những công cụ bạn cần để có được tình yêu bạn khát khao và để cho người bạn đời của bạn có được tình yêu và sự trợ giúp mà cô ấy hay anh ấy khao khát.

Tôi đã đưa ra nhiều tổng kết về đàn ông và đàn bà trong cuốn sách này. Bạn có thể sẽ thấy rằng một vài nhận xét thì đúng hơn những cái khác… thì rốt cuộc chúng ta là những cá nhân kỳ lạ với những trải nghiệm kỳ lạ. Thỉnh

thoảng trong các buổi thảo luận của tôi, các đôi vợ chồng và các cá nhân tâm sự rằng họ giống với các ví dụ về đàn ông và đàn bà nhưng theo cách ngược lại. Người đàn ông giống với những miêu tả của tôi về những người đàn bà và người đàn bà giống với những miêu tả của tôi về đàn ông. Tôi gọi đó là sự đảo ngược vai trò.

Nếu bạn phát hiện ra rằng bạn đang trong tình trạng đảo ngược vai trò, tôi muốn đảm bảo với bạn rằng mọi thứ đều sẽ ổn. Tôi đề nghị rằng khi bạn không giống với một điều gì đó trong cuốn sách này, thì hoặc lờ nó đi (chuyển sang một cái gì đó mà bạn có điểm tương đồng) hoặc nhìn lại chính mình một cách sâu sắc hơn. Nhiều người đàn ông phủ nhận một số thuộc tính nam tính của họ để trở nên đáng yêu và ân cần hơn. Cũng như thế nhiều người đàn bà phủ nhận một vài thuộc tính nữ giới của họ để tìm kiếm một cuộc sống đem lại cho họ những thuộc tính nam giới. Nếu đây là trường hợp của bạn thì bằng việc áp dụng các gợi ý, chiến lược, và các kỹ thuật trong cuốn sách này, bạn sẽ không chỉ tạo ra nhiều niềm đam mê hơn trong các mối quan hệ của mình mà còn cân bằng một cách nhanh chóng các đặc tính nam và nữ tính của bạn.

Trong cuốn sách này, tôi không trực tiếp đưa ra câu hỏi tại sao đàn ông và đàn bà khác nhau. Đây là một câu hỏi phức tạp có rất nhiều câu trả lời, xuất phát từ những khác biệt về sinh lý, những ảnh hưởng của cha mẹ, sự giáo dục, những thứ bậc do xã hội hay do lịch sử. (Những vấn đề này được tìm hiểu sâu trong cuốn sách Đàn ông, đàn bà và các mối quan hệ: Tạo sự hòa thuận với người khác giới).

Mặc dù lợi ích của việc áp dụng những hiểu biết trong quyển sách này là ngay tức thì, nhưng cuốn sách này không thể thay cho nhu cầu những biện pháp chữa trị và sự cố vấn cho các mối quan hệ có vấn đề hay những thành viên của các gia đình loạn chức năng. Thậm chí những cá nhân khỏe mạnh có thể cần đến các biện pháp chữa trị và sự tư vấn trong những thời điểm đầy thử thách. Tôi tin tưởng một cách mạnh mẽ vào sự thay đổi đầy hữu hiệu và dần dần sẽ xuất hiện trong các cuộc chữa trị, những tư vấn hôn nhân, và các nhóm hồi phục 12 bước.

Tuy nhiên, tôi nghe thấy mọi người nhắc đi nhắc lại rằng họ thu được nhiều kết quả hơn từ sự hiểu biết mới về các mối quan hệ này hơn là các năm thực hiện các biện pháp chữa trị. Dù vậy, tôi tin rằng những năm chữa trị và công việc hồi phục đã cung cấp nền tảng cho phép họ áp dụng những hiểu biết này một cách thành công trong cuộc sống và các mối quan hệ của họ.

Nếu trong quá khứ chúng ta bị loạn chức năng thì thậm chí sau những năm chữa trị hay tham gia các nhóm phục hồi, chúng ta vẫn cần một bức tranh tích cực về các mối quan hệ lành mạnh. Quyển sách này mang đến điều đó. Mặt khác, thậm chí nếu chặng đường đã qua của bạn đầy tình thương yêu và sự chăm sóc, thời gian có thể làm thay đổi và một cách tiếp cận mới với các mối quan hệ giữa các giới vẫn được đòi hỏi. Việc học những cách mới và lành mạnh để giao tiếp và chia sẻ là rất cần thiết.

Tôi tin mọi người có thể hưởng lợi từ những nhận biết sâu sắc trong cuốn sách này. Phản hồi tiêu cực duy nhất mà tôi nhận được từ những người tham gia dự các buổi thảo luận của tôi và trong các bức thư tôi nhận được đó là: "Tôi ước gì có ai đó nói với tôi điều này từ trước đây".

Không bao giờ là muộn để làm tăng thêm tình yêu trong cuộc sống của bạn. Bạn chỉ cần học cách mới. Dù bạn có đang chữa trị hay không, nếu bạn muốn có những mối quan hệ trọn ẹn với người khác giới thì cuốn sách này là dành cho bạn.

Rất hân hạnh chia sẻ với bạn cuốn sách Đàn ông đến từ sao Hỏa, đàn bà đến từ sao Kim. Cầu chúc cho bạn luôn luôn phát triển trong sự từng trải và tình yêu. Mong cho tần số các cuộc ly hôn giảm xuống và con số các đám cưới hạnh phúc tăng lên. Những đứa trẻ của chúng ta đáng được hưởng một cuộc sống tốt đẹp hơn.

John Gray

15 tháng 12 năm 1991

Mill Valley, Califonia

1. Đàn ông đến từ Sao Hỏa Đàn bà đến từ Sao Kim

Hãy tưởng tượng rằng đàn ông đến từ sao Hỏa và đàn bà đến từ sao Kim. Trước đây rất lâu, những người sao Hỏa khi nhìn qua kính viễn vọng của mình đã phát hiện ra những người sao Kim. Chỉ một cái nhìn thoáng qua đã làm trỗi dậy những cảm xúc mà họ chưa từng thấy. Họ rơi vào lưới tình và nhanh chóng thực hiện một chuyến du lịch vượt không gian và bay tới sao Kim.

Những người sao Kim chào đón những người sao Hỏa với vòng tay rộng mở. Họ đã biết nhờ trực giác rằng ngày này sẽ đến. Trái tim họ mở rộng đón nhận một tình yêu mà trước đây họ chưa bao giờ cảm thấy.

Tình yêu giữa những người sao Kim và những người sao Hỏa đầy ma lực. Họ sung sướng được ở bên nhau, làm mọi việc cùng nhau, và sẻ chia cùng nhau. Dù đến từ những thế giới khác nhau, họ vẫn vui vẻ trong những khác biệt của họ. Họ dành nhiều tháng để tìm hiểu về nhau, khám phá và tôn trọng những nhu cầu, sở thích và cách cư xử khác nhau của họ. Họ đã sống với trong trong tình yêu và sự hòa thuận trong nhiều năm.

Sau đó họ quyết định bay đến Trái Đất. Trong những ngày đầu, mọi thứ đều rất tuyệt vời. Nhưng những áp lực của khí quyển Trái Đất đã tác động đến họ, và một buổi sáng mọi người tỉnh dậy với một chứng quên đặc biệt - chứng quên có chọn lọc!

Cả những người sao Hỏa và những người sao Kim đều quên rằng họ đến từ những hành tinh khác nhau và được cho là khác nhau. Vào một buổi sáng tất cả mọi điều họ đã tìm hiểu được về những khác nhau của họ đã bị xóa sạch khỏi tâm trí. Và kể từ đó, đàn ông và đàn bà sống trong xung đột.

HÃY NHỚ NHỮNG KHÁC BIỆT CỦA CHÚNG TA

Không nhận thức được rằng chúng ta vốn khác nhau, đàn ông và đàn bà đã xung đột với nhau. Chúng ta thường trở nên giận dữ hay thất vọng với người ở phái bên kia vì chúng ta quên mất sự thật quan trọng này. Chúng ta mong muốn người bạn đời của chúng ta giống chính chúng ta hơn. Chúng ta khao khát họ “muốn những gì mà chúng ta muốn” và “cảm nhận theo cách mà chúng ta cảm nhận.”

Chúng ta nhìn nhận một cách sai lầm rằng nếu những người bạn đời của

chúng ta yêu chúng ta, họ sẽ phản ứng và cư xử theo một cách chắc chắn - cách mà chúng ta phản ứng và cư xử khi chúng ta yêu quí một ai đó. Quan điểm này gây nên sự bất đồng thường xuyên và ngăn cản chúng ta dành thời gian cần thiết để chia sẻ một cách chân thành những khác biệt của chúng ta.

Chúng ta nhìn nhận một cách sai lầm rằng nếu những người bạn đời của chúng ta yêu chúng ta họ sẽ phản ứng và cư xử theo một cách chắc chắn – cách mà chúng ta phản ứng và cư xử khi chúng ta yêu quí một ai đó.

Những người đàn ông mong đợi một cách sai lầm rằng những người đàn bà suy nghĩ chia sẻ và phản ứng theo cách mà những người đàn ông thường làm; những người đàn bà cũng mong đợi một cách sai lầm rằng những người đàn ông sẽ cảm nhận sẻ chia và phản ứng theo cái cách mà họ vẫn làm. Chúng ta đã quên mất rằng đàn ông và đan bà vốn khác nhau. Kết quả là các mối quan hệ của chúng ta tràn ngập những va chạm và xung đột không cần thiết.

Sự nhận biết rõ ràng và tôn trọng những khác biệt này sẽ làm giảm một cách đáng kinh ngạc những bất đồng khi giao tiếp với người khác phái. Khi bạn nhớ rằng đàn ông đến từ sao Hỏa và đàn bà đến từ sao Kim, mọi thứ đều có thể giải thích được.

KHÁI QUÁT VỀ NHỮNG ĐIỀU KHÁC BIỆT CỦA CHÚNG TA

Trong quyển sách này, tôi sẽ bàn luận một cách chi tiết về những khác biệt của chúng ta. Mỗi chương sẽ mang đến cho bạn những hiểu biết sâu sắc mới và cốt yếu. Đây là những điểm khác nhau chính mà chúng ta sẽ khám phá:

Trong chương hai chúng ta sẽ khám phá những giá trị của đàn ông và đàn bà là khác nhau một cách cố hữu như thế nào và cố hiểu hai sai lầm lớn nhất chúng ta tạo ra khi giao tiếp với người khác phái: Đàn ông thường sai lầm đưa ra những phương cách và những sự cảm thông không cần thiết còn đàn bà đưa ra những lời khuyên và chỉ dẫn không được yêu cầu. Thông qua hiểu biết về đặc điểm của những người sao Hỏa/ sao Kim, chúng ta sẽ hiểu rõ ràng tại sao đàn ông và đàn bà lại mắc những sai lầm một cách vô ý như vậy. Bằng việc nhớ những khác biệt này, chúng ta có thể sửa chữa những sai lầm của mình và ngay lập tức sẽ cư xử với nhau theo những cách hữu hiệu hơn.

Trong chương 3 chúng ta sẽ khám phá những cách khác nhau mà đàn ông và đàn bà sử dụng để đương đầu với sự căng thẳng. Trong khi những người sao Hỏa có xu hướng vất bỏ và suy nghĩ một cách yên lặng về những điều đang

làm phiền họ thì những người sao Kim cảm thấy có một nhu cầu bản năng đó là nói về những điều đang quấy rầy họ. Bạn sẽ biết những sách lược mới để đạt được những điều bạn muốn ngay cả trong những thời điểm xung đột.

Chúng ta sẽ khám phá cách để động viên người khác phái trong chương 4. Đàn ông có động lực khi họ cảm thấy được yêu mến. Chúng ta sẽ thảo luận 3 bước để cải thiện các mối quan hệ và phát hiện cách để vượt qua những thử thách vĩ đại nhất: đàn ông cần vượt qua sự ngăn trở của họ để biết cho đi tình yêu và đàn bà cần vượt qua sự ngăn trở của họ để tiếp nhận tình yêu.

Trong chương 5 bạn sẽ biết đàn ông và đàn bà thường hiểu lầm về nhau do họ nói những ngôn ngữ khác nhau như thế nào. Một cuốn Từ điển những cụm từ tiếng sao Hỏa/ sao Kim sẽ được cung cấp cho các bạn nhằm dịch những cách diễn đạt sai lầm thông thường. Bạn sẽ biết đàn ông và đàn bà nói và thậm chí ngừng nói vì những lý do hoàn toàn khác nhau như thế nào. Đàn bà sẽ biết làm gì khi đàn ông ngừng nói và đàn ông sẽ học cách lắng nghe mà không tức giận.

Trong chương 6 bạn sẽ phát hiện ra: đàn ông và đàn bà có những nhu cầu về tình thương khác nhau như thế nào. Một người đàn ông đến gần nhưng rồi những nhu cầu không thể tránh được đẩy anh ta ra xa. Đàn bà sẽ học cách để chống đỡ quá trình này để anh ta sẽ bật trở lại chỗ cô ấy như một sơi dây cao su co dãn. Đàn bà cũng sẽ biết những lúc tốt nhất cho những cuộc đối thoại thân tình với một người đàn ông.

Chúng ta sẽ khám phá trong chương 7: những thái độ đáng yêu của một người đàn bà lên và xuống nhịp nhàng theo một hình sóng. Đàn ông sẽ học cách giải thích một cách chính xác sự thay đổi cảm xúc đột ngột này. Đàn ông cũng học cách nhận ra khi nào thì họ đượ cần đến nhất và là thế nào để trở thành chỗ dựa tuyệt vời nhất vào những thời điểm ấy mà không phải chịu sự hy sinh.

Trong chương 8 bạn sẽ phát hiện ra rằng đàn ông và đàn bà cho đi tình yêu mà họ cần chứ không phải là tình yêu mà người bạn đời của họ cần. Đàn ông cần một tin tưởng, chấp nhận, và đánh giá cao. Đàn bà cần một tình yêu có sự chăm sóc, thấu hiểu, và tôn trọng. Bạn sẽ khám phá ra 6 cách phổ biến mà bạn đang đuổi người bạn đời của bạn đi một cách vô ý.

Trong chương 9 chúng ta sẽ khám phá cách để tránh những cuộc tranh cãi gây tổn thương. Đàn ông sẽ biết rằng hành động như thể họ luôn đúng họ có thể làm tổn thương những cảm xúc của người đàn bà. Đàn bà sẽ biết họ đã

gửi đi những tin nhắn phản đối thay vì không đồng tình một cách vô ý như thế nào. Khung của một cuộc tranh cãi sẽ được khám phá cùng với nhiều gợi ý thực tế cho việc thiết lập sự giao tiếp thân thiện.

Chương 10 sẽ chỉ ra cách đàn ông và đàn bà ghi điểm với đối phương khác nhau như thế nào. Đàn ông sẽ biết rằng đối với những người sao Kim mỗi món quà của tình yêu đều được ghi điểm ngang với các món quà khác, bất kể kích thước to nhỏ. Thay vì tập trung vào một món quà lớn, đàn ông được nhắc nhở rằng những biểu hiện nhỏ của tình yêu cũng quan trọng ngang thế; 101 cách để ghi điểm với đàn bà đã được kê ra. Còn đàn bà sẽ học cách để chuyển hướng tập trung sức lực vào những cách ghi được nhiều điểm bằng cách cho người đàn ông những gì mà họ muốn.

Trong chương 11 bạn sẽ biết những cách để giao tiếp với nhau trong những thời điểm khó khăn. Những cách khác nhau mà đàn ông và đàn bà che giấu cảm xúc của họ được thảo luận cùng với sự quan trọng của việc chia sẻ cảm xúc. Kỹ năng viết thư tình được giới thiệu để diễn tả những cảm xúc buồn bực với người bạn đời của bạn, như là một cách nhằm tìm thấy tình yêu nồng thắm và sự thứ tha vĩ đại hơn.

Bạn sẽ hiểu tại sao những người sao Kim khó khăn hơn khi yêu cầu sự giúp đỡ trong chương 12 cũng như tại sao những người sao Hỏa thường từ chối những đề nghị. Bạn sẽ biết những cụm từ: "anh có thể" hay "liệu anh có thể" làm cho người đàn ông thất vọng như thế nào và biết phải nói gì thay cho những từ đó. Bạn sẽ biết những bí mật để khuyến khích những người đàn ông để họ biết cho nhiều hơn và khám phá bằng nhiều cách khác nhau tác dụng của sự ngắn gọn, trực tiếp và sử dụng những từ chính xác.

Trong chương 13 bạn sẽ khám phá ra 4 mùa của tình yêu, khung cảnh chân thực về sự đổi thay và phat triển của tình yêu sẽ giúp bạn trong việc vượt qua những thách thức không thể tránh được phát sinh trong bất kỳ mối quan hệ nào. Bạn sẽ biết quá khứ của bạn và người bạn đời của bạn tác động thế nào đến mối quan hệ của các bạn trong hiện tại và khám phá ra những nhìn nhận sâu sắc quan trọng khác để giữ cho sự diệu kỳ của tình yêu tồn tại.

Trong mỗi chương của cuốn Đàn ông đến từ sao Hỏa, đàn bà đến từ sao Kim, bạn sẽ khám phá ra những bí mật mới để tạo ra những mối quan hệ đầy tình yêu thương và kéo dài bất tận. Mỗi khám phá mới sẽ làm tăng khả năng có những mối quan hệ viên mãn của bạn.

MỤC ĐÍCH TỐT THÔI CHƯA ĐỦ

Tình yêu luôn đầy ma lực. Nó dường như là bất diệt, như thể tình yêu sẽ kéo dài mãi mãi. Chúng ta tin tưởng một cách ngây thơ rằng bằng cách này hay cách khác chúng ta sẽ không gặp phải những vấn đề mà bố mẹ chúng ta phải đối mặt trước đây, thoát khỏi những xung đột mà vì chúng, tình yêu sẽ chết, tin chắc rằng chúng ta được an bài để sống với nhau hạnh phúc suốt đời.

Nhưng khi ma lực tình yêu giảm đi và cuộc sống hàng ngày cứ tiếp diễn, vấn đề nảy sinh là đàn ông muốn đàn bà suy nghĩ và phản ứng giống đàn ông, và đàn bà mong rằng đàn ông sẽ cảm nhận và cư xử giống như đàn bà. Không có những nhận thức rõ ràng về những điểm khác biệt, chúng ta không dành thời gian để hiểu và tôn trọng lẫn nhau. Chúng ta có những yêu cầu quá đáng, trở nên bực bội, hay phê phán và không rộng lượng.

Với những ý định tốt nhất và đầy tính thương yêu nhất, tình yêu vẫn chết. Bằng cách này hay cách khác các vấn đề vẫn nảy sinh. Những bực bội xuất hiện. Sự liên hệ bị phá vỡ. Sự không tin tưởng tăng lên. Sự không chấp nhận và kìm nén được sinh ra. Ma lực của tình yêu bị mất dần.

Chúng ta tự hỏi mình:

Nó xảy ra như thế nào?

Tại sao nó xảy ra?

Tại sao nó lại xảy ra với chúng ta?

Để trả lời những câu hỏi này, trí tuệ tuyệt vời nhất của chúng ta đã phát triển những hình mẫu rực rỡ và phức tạp về mặt tâm lý triết học. Tuy nhiên, tình trạng tội tệ cũ vẫn quay trở lại và tình yêu vẫn chết. Điều này xảy ra đối với hầu hết tất cả mọi người.

Mỗi ngày có hàng triệu cá nhân đang tìm kiếm người bạn đời để trải qua cảm giác đặc biệt của tình yêu. Mỗi năm, hàng triệu đôi đến với nhau trong tình yêu và rồi lại chia tay nhau một cách đau đớn bởi họ đánh mất cảm xúc yêu thương đó. Những người có thể kéo dài tình yêu này đủ để dẫn đến hôn nhân cũng chỉ 50% là duy trì được hôn nhân. Trong số những người duy trì được hôn nhân ấy, có thể có 50% khác không có cuộc sống viên mãn. Họ vẫn duy trì cuộc sống hôn nhân vì lòng trung thành và nghĩa vụ hoặc từ nỗi sợ hãi phải bắt đầu lại.

Thực sự, rất ít người có thể viên mãn trong tình yêu. Tuy nhiên điều này thực sự xảy ra. Khi đàn ông và đàn bà có thể tôn trọng và chấp nhận những

khác biệt của họ thì tình yêu sẽ có cơ hội để thăng hoa.

Khi đàn ông và đàn bà có thể tôn trọng và chấp nhận những khác biệt của họ thì tình yêu sẽ có cơ hội để thăng hoa.

Nhờ việc hiểu những sự khác nhau bị che giấu về người khác phái, chúng ta có thể cho và nhận tình yêu trong trái tim mình một cách thành công hơn. Bằng việc công nhận và chấp nhận những khác nhau của chúng ta, những giải pháp đầy tính sáng tạo sẽ được tìm ra. Nhờ đó, chúng ta có thể thành công trong việc đạt được những gì chúng ta muốn. Và, quan trọng hơn, chúng ta biết cách để có được tình yêu và sự động viên tuyệt vời nhất từ người mà chúng ta quan tâm.

Tình yêu đầy ma lực diệu kỳ và có thể kéo dài vĩnh viễn nếu chúng ta nhớ những khác biệt của chúng ta.

2. Ngài giải quyết và Ủy ban cải thiện gia đình

Những phàn nàn được giãi bày thường xuyên nhất của người đàn bà về người đàn ông là đàn ông không chịu lắng nghe. Hoặc là đàn ông hoàn toàn lờ cô ấy đi khi cô ấy nói chuyện với anh ta, hoặc anh ta nghe một vài giây, đánh giá xem điều gì đang quấy rầy cô ấy và rồi đội chiếc mũ của Ngài giải quyết một cách đầy tự hào và đưa ra cho cô ấy một giải pháp để làm cho cô ấy cảm thấy tốt hơn. Anh ta tức giận khi cô ấy không coi trọng cử chỉ thể hiện tình yêu của anh ta. Không biết bao nhiêu lần cô ấy nói với anh ấy rằng anh ấy không lắng nghe, nhưng anh ta bỏ ngoài tai điều đó và vẫn tiếp tục làm điều giống như thế. Cô ấy cần sự cảm thông, nhưng anh ta nghĩ cô ấy cần những cách giải quyết.

Những phàn nàn được biểu lộ thường xuyên nhất của những người đàn ông và những người đàn bà là đàn bà luôn cố thay đổi họ. Khi một người đàn bà yêu một người đàn ông, cô ấy cảm thấy có trách nhiệm phải giúp anh ấy phát triển và cố gắng giúp anh ấy cải thiện cách anh ấy làm mọi việc. Cô ấy tạo một Ủy ban cải thiện gia đình và anh ấy trở thành mục tiêu số một của cô ấy. Không cần biết anh ấy đã chống cự lại sự giúp đỡ của cô ấy nhiều như thế nào, cô ấy vẫn bền bỉ chờ đợi bất kỳ một cơ hội nào để giúp anh ấy hoặc nói với anh ấy điều anh ấy phải làm. Cô ấy nghĩ cô ấy đang chăm sóc anh ấy trong khi anh ấy cảm thấy anh ấy bị kiểm soát. Thay vì như thế, anh ấy muốn sự chấp nhận của cô ấy.

Hai vấn đề này cuối cùng có thể được giải quyết bằng hiểu biết lần đầu tại sao đàn ông lại đưa ra những cách giải quyết và tại sao đàn bà lại thích cải tạo. Hãy quay ngược thời gian, quan sát cuộc sống của những người sao Hỏa và những người sao Kim - trước khi những hành tinh khám phá ra nhau hay bay đến Trái Đất - chúng ta có thể thu được một vài nhận thức sâu sắc về đàn ông và đàn bà.

CUỘC SỐNG TRÊN SAO HỎA

Những người sao Hỏa coi trọng quyền lực, thẩm quyền, hiệu quả và thành công. Họ đang làm mọi thứ để tự chứng tỏ mình và phát huy quyền lực và kỹ năng của họ. Cảm nhận của họ về bản thân được xác định thông qua khả năng đạt đến kết quả. Họ cảm thấy viên mãn trước hết thông qua sự thành công và sự hoàn thiện

Cảm nhận của mộ người đàn ông về bản thân mình được xác định thông qua

khả năng đạt kết quả.

Mọi thứ trên sao Hỏa đều phản ánh những giá trị này. Thậm chí quần áo của họ cũng được thiết kế để phản ánh năng lực và thẩm quyền của họ. Cảnh sát, lính, thương nhân, nhà khoa học, lái xe taxi, nhà kỹ thuật và các đầu bếp đều mặc đồng phục hay ít nhất là đội mũ để thể hiện quyền lực của họ.

Họ không đọc các tạp chí như Psychology Today - Tâm lý học ngày nay, Self - Bản thân, hay People - Nhân dân. Họ thích tham gia các hoạt động ngoài trời hơn như săn bắn, câu cá hay các cuộc đua xe. Họ thích các tin tức, thông tin thời tiết, thể thao và không thể quan tâm ở mức thấp hơn nữa đến các tiểu thuyết lãng mạn hay những cuốn sách giúp tự lập.

Họ quan tâm nhiều hơn đến “các vật thể”, “các thứ” hơn là con người và những cảm xúc. Thậm chí ngay cả ngày nay trên Trái Đất, trong khi đàn bà mộng tưởng đến sự lãng mạn thì đàn ông khao khát những chiếc xe mạnh mẽ, những chiếc máy tính, đồ dùng nhanh hơn và kỹ thuật mới mạnh mẽ hơn. Đàn ông quan tâm đến những thứ có thể giúp họ thể hiện quyền lực bằng cách tạo ra và đạt được những mục tiêu.

Việc đạt được mục tiêu là rất quan trọng đối với người sao Hỏa bởi vì đó là cách để chứng minh quyền lực của anh ta và cảm thấy mình thực sự tốt đẹp. Và để tự cảm thấy mình tốt đẹp, anh ấy buộc phải tự đạt được những mục tiêu đó. Không ai khác có thể làm điều đó cho anh ta. Những người sao Hỏa chứng tỏ bản thân bằng việc tự làm tất cả mọi việc. Sự tự quản là một biểu tượng của sự hiệu quả, quyền lực và thẩm quyền.

Hiểu đặc tính này của những người sao Hỏa có thể giúp đàn bà hiểu tại sao đàn ông cự tuyệt nhiều đến như vậy khi bị chỉnh sửa hay bị nói phải làm gì. Đưa cho một người đàn ông một lời khuyên khi anh ta không yêu cầu là để ngầm nói rằng anh ấy không biết cần phải làm gì hoặc rằng anh ấy không thể tự làm nó. Đàn ông rất dễ tự ái vì điều này bởi vì quyền lực là một vấn đề rất quan trọng đối với anh ấy.

Đưa ra cho một người đàn ông một lời khuyên khi anh ta không yêu cầu là để ngầm nói rằng anh ấy không biết cần phải làm gì hoặc rằng anh ấy không thể tự làm nó.

Vì anh ấy đang tự giải quyết những vấn đề của anh ấy, một người sao Hỏa hiếm khi nói về những vấn đề của anh ta trừ khi anh ta cần lời khuyên của các chuyên gia. Anh ta lý giải “Tại sao lại phải nhờ ai trong khi tôi có thể tự

làm nó?" Anh ấy giữ những vấn đề ấy cho chính mình trừ khi anh ấy yêu cầu sự giúp đỡ từ người khác để tìm ra giải pháp. Yêu cầu sự giúp đỡ khi bạn có thể tự làm điều gì đó bị coi là một dấu hiệu của sự yếu đuối.

Tuy nhiên, nếu anh ấy thực sự cần sự giúp đỡ, thì đó là một dấu hiệu của ham muốn khám phá nó. Trong trường hợp này, anh ấy sẽ tìm đến người mà anh ấy tôn trọng và rồi nói về vấn đề của mình. Nói chuyện về một vấn đề trên sao Hỏa là một đề nghị cho một lời khuyên. Người sao Hỏa kia cảm thấy hãnh diện vì cơ hội này. Một cách tự động anh ta đội chiếc mũ Người giải quyết, lắng nghe trong chốc lát và rồi đưa ra một vài lời khuyên vàng ngọc.

Phong tục này của người sao Hỏa là một trong những lý do tại sao đàn ông đưa ra những phương cách một cách bản năng kho người đàn bà nói về vấn đề của họ. Khi một người đàn bà tâm sự một cách ngây thơ những cảm xúc đau khổ hay thét lên vì những vấn đề trong ngày của cô ấy, một người đàn ông sẽ kết luận một cách sai lầm rằng cô ấy đang tìm kiếm một vài lời khuyên của một chuyên gia. Anh ta đội chiếc mũ Ngài giải quyết và bắt đầu cho lời khuyên: đây là cách anh ấy thể hiện tình yêu và sự cố gắng giúp đỡ.

Anh ấy muốn giúp cô ấy cảm thấy tốt hơn bằng việc giải quyết vấn đề của cô ấy. Anh ấy muốn hữu ích với cô ấy. Anh ấy cảm thấy anh ấy có giá trị và do đó xứng đáng với tình yêu của cô ấy khi những khả năng của anh ấy được dùng để giải quyết vấn đề của cô ấy.

Tuy nhiên, một khi anh ấy đưa ra một phương pháp mà cô ấy vẫn đau khổ thì nó ngày càng khó khăn hơn đối với anh ấy để lắng nghe cô ấy bởi vì giải pháp của anh ấy đã bị từ chối và anh ấy cảm thấy vô dụng.

Anh ấy không biết rằng chỉ cần nghe với sự cảm thông và quan tâm là anh ta cũng có thể giải quyết được vấn đề. Anh ấy không biết rằng trên sao Kim nói về vấn đề của mình không phải là lời đề nghị cho một lời khuyên.

CUỘC SỐNG TRÊN SAO KIM

Những người trên sao Kim có những phẩm chất khác. Họ coi trọng tình yêu, sự giao kết, cái đẹp và các mối quan hệ. Họ dành nhiều thời gian để làm chỗ dựa, giúp đỡ và chăm sóc người khác. Cảm nhận của họ về bản thân được xác định thông qua những cảm xúc của họ và chất lượng các mối quan hệ của họ. Họ cảm thấy thỏa mãn nhờ sự chia sẻ và giao tiếp.

Cảm nhận của những người đàn bà về bản thân được xác định thông qua những cảm xúc của họ và chất lượng các mối quan hệ của họ.

Mọi thứ trên sao Kim đều phản ánh những giá trị này. Hơn là việc xây dựng những đường cao tốc và những tòa nhà chọc trời, những người sao Kim quan tâm việc sống cùng nhau trong sự hòa thuận, trong cộng đồng và sự tương trợ đầy tình người. Các mối quan hệ thì quan trọng hơn trong công việc và kỹ thuật. Trong hầu hết các mặt, thế giới của họ đối lập với người sao Hỏa.

Họ không mặc đồng phục giống như những người sao Hỏa (để thể hiện chức vụ của họ). Ngược lại, họ thích mặc quần áo khác nhau mỗi ngày, tùy theo cảm xúc của họ ngày hôm đó như thế nào. Sự thể hiện cá nhân, đặc biệt là những cảm xúc của họ thì rất quan trọng. Họ thậm chí có thể thay đổi quần áo vài lần trong một ngày theo những thay đổi tâm trạng của họ.

Sự sẻ chia là một trong những điều quan trọng hàng đầu. Chia sẻ những cảm xúc cá nhân quan trọng hơn nhiều so với việc đạt được mục tiêu và thành công. Nói chuyện và giao tiếp với người khác là nguồn gốc của sự thỏa mãn kỳ lạ.

Nhận thức được điều này đối với một người đàn ông thật là khó. Anh ấy có thể tiến gần đến sự hiểu biết trải nghiệm về sự chia sẻ và giao tiếp của một người đàn bà bằng việc đem so sánh nó với sự thỏa mãn mà anh ấy cảm thấy khi thắng một cuộc đua, đạt được một mục tiêu, hay giải quyết được một vấn đề.

Thay vì đạt được những mục tiêu, đàn bà đạt tới mối quan hệ; họ quan tâm đến việc thể hiện sự tốt bụng, tình yêu và sự chăm sóc của họ. Hai người sao Hỏa đi ăn trưa để bàn luận về một dự án hay một thương vụ, họ có vấn đề để giải quyết. Thêm vào đó, những người sao Hỏa xem việc đến nhà hàng như một cách hiệu quả để tiếp cận đồ ăn: không phải mua sắm, không nấu nướng và không phải rửa bát đĩa. Đối với người sao Kim, đi ăn trưa là cơ hội để vun đắp mối quan hệ, để cả hai người cho và nhận sự trợ giúp từ người bạn của mình. Các cuộc nói chuyện ở nhà hàng của những người phụ nữ có thể rất cởi mở và thân tình, hầu như giống một cuộc đối thoại thường xuất hiện giữa các bác sĩ điều trị và bệnh nhân.

Trên sao Kim, mọi người đều học tâm lý học và có ít nhất một bằng thạc sĩ về tư vấn. Họ quan tâm đến sự trưởng thành, tinh thần cá nhân và mọi thứ có thể nuôi dưỡng cuộc sống, hàn gắn và phát triển. Sao Kim được bao phủ bởi những công viên, các vườn cây, các trung tâm mua bán và các nhà hàng.

Những người sao Kim có trực giác rất tốt. Họ phát triển khả năng này thông qua nhiều thế kỷ thông qua việc cảm nhận những nhu cầu của người khác. Họ tự chứng tỏ mình bằng việc xem xét những nhu cầu và cảm xúc của người khác. Một dấu hiệu của tình yêu vĩ đại đó là mang tới sự giúp đỡ cho người sao Kim khác mà không cần được yêu cầu.

Bởi vì việc chứng tỏ quyền năng không quan trọng đối với người sao Kim nên việc đề nghị giúp đỡ không phải là một sự xúc phạm, và việc cần giúp đỡ không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối. Tuy nhiên, một người đàn ông cảm thấy bị tổn thương khi một người phụ nữ đưa ra cho anh ta lời khuyên, anh ta không cảm thấy cô ấy tin tưởng khả năng tự giải quyết việc đó của anh ta.

Một người phụ nữ mà không có khái niệm về tình huống dễ gây tổn thương này của đàn ông bởi đối với cô ấy không có vấn đề gì nếu ai đó giúp đỡ cô. Ngược lại, điều đó làm cô cảm thấy được yêu và ấp ủ. Nhưng đề nghị sự giúp đỡ đối với một người đàn ông có thể làm họ cảm thấy bất tài, yếu đuối, và thậm chí là không được yêu.

Trên sao Kim cho lời khuyên và gợi ý là một biểu hiện của sự chăm sóc. Những người sao Kim tin tưởng một cách chắc chắn rằng khi cái gì đang được làm nó luôn có thể được làm tốt hơn. Bản tính tự nhiên của họ là muốn cải thiện mọi thứ. Khi họ quan tâm đến một ai đó, họ chỉ ra một cách thoải mái những gì có thể cải thiện được và gợi ý cách làm. Đưa ra lời khuyên và những phê phán có tính xây dựng là một hành động của tình yêu.

Sao Hỏa thì khác, những người sao Hỏa chú ý đến các phương pháp giải quyết nhiều hơn. Nếu điều gì đó đang diễn ra thì phương châm của họ là không thay đổi nó. Bản năng của họ là để kệ nó nếu nó đang hoạt động. "Đừng sửa nó trừ khi nó hỏng" là cách biểu đạt chung.

Khi một người phụ nữ cố gắng để cải tạo một người đàn ông, anh ta cảm thấy cô ta đang cố sửa chữa anh ta. Anh ta nhận được thông điệp rằng anh ta đã bị hỏng. Cô ấy không nhận ra rằng những nỗ lực chăm sóc của cô ấy và sự giúp đỡ của cô ấy làm bẽ mặt anh ấy. Cô ấy nghĩ sai lầm rằng cô ấy chỉ đang giúp anh ấy hoàn thiện.

TỪ BỎ VIỆC ĐƯA RA LỜI KHUYÊN

Không có những nhận thức về bản tính tự nhiên của đàn ông và đàn bà, thật dễ dẫn đến việc một người đàn bà vô tình làm đau khổ và tổn thương người

đàn ông mà cô ta yêu quý nhất. Ví dụ Tom và Mary đang đi đến một bữa tiệc. Tom đang lái xe, sau 20 phút và đi vòng quanh một dãy nhà vài lần, cả Tom và Mary đều biết chắc rằng mình bị lạc. Cuối cùng cô ấy gợi ý rằng anh ấy nên gọi điện tìm sự giúp đỡ. Tom trở nên rất im lặng. Rốt cục họ cũng đến được bữa tiệc, nhưng sự căng thẳng từ giây phút đó cứ đeo đuổi cả buổi tối. Mary không biết tại sao anh ấy lại tức giận.

Từ phía cô ấy, cô ấy nói: "Em yêu và quan tâm đến anh vì thế em đem đến cho anh sự giúp đỡ này"

Về phía anh ấy, anh ấy bị tổn thương, điều anh ấy nghe thấy đó là: "Em không tin anh có thể đưa chúng ta tới đó. Anh thật bất tài"

Do không biết cuộc sống trên sao Hỏa, Mary không thể đánh giá việc hoàn thành mục tiêu của mình đối với Tom quan trọng như thế nào. Đưa ra lời khuyên là sự lăng mạ ghê gớm. Như chúng ta đã tìm hiểu, những người sao Hỏa không bao giờ đưa ra lời khuyên trừ khi được yêu cầu. Một cách để tôn trọng một người sao Hỏa khác là luôn luôn tin tưởng anh ta có thể tự giải quyết vấn đề của mình trừ khi anh ta yêu cầu sự giúp đỡ.

Mary không biết rằng khi Tom lạc đường và bắt đầu đi vòng quanh dãy nhà nhiều lần, đó là cơ hội tuyệt vời để thể hiện tình yêu và động viên anh ấy. Vào thời điểm đó anh ấy đặc biệt dễ bị tổn thương và cần nhiều tình yêu thương hơn. Việc tôn trọng anh ấy bằng việc không đưa ra lời khuyên là một món quà ngang với việc anh ấy mua cho cô một bó hoa đẹp tuyệt vời hay viết cho cô ấy một bức thư tình.

Sau khi biết về những người sao Hỏa và những người sao Kim, Mary biết cách làm thế nào để động viên Tom trong những hoàn cảnh khó khăn. Lần tiếp theo khi anh ấy bị lạc lối, thay vì đưa ra một "sự giúp đỡ" cô ấy tự ngăn mình không đưa ra bất cứ lời khuyên nào, thở thật sâu và tin vào những điều cô đã được nghe về những điều mà Tom đang cố làm vì cô. Tom trân trọng sự chấp nhận và tin tưởng ấm áp của cô ấy.

Nói chung, khi một người phụ nữ đưa ra những lời khuyên không được yêu cầu hay cố gắng để "giúp" một người đàn ông, cô ấy không biết rằng cô ấy có thể trở thành một người không đáng yêu và hay chỉ trích đối với anh ấy. Dù cho chủ ý của cô ấy là tốt đi nữa thì những gợi ý của cô ấy vẫn thực sự gây tổn thương và đau đớn. Phản ứng của anh ấy có thể mạnh mẽ, đặc biệt là khi anh ấy cảm thấy bị chỉ trích như một đứa trẻ hoặc anh ấy đã từng trải qua việc bố anh ấy bị chỉ trích bởi mẹ anh ấy.

Nói chung, khi một người phụ nữ đưa ra những lời khuyên không được yêu cầu hay cố gắng để "giúp" một người đàn ông, cô ấy không biết rằng cô ấy có thể trở thành người không đáng yêu và hay chỉ trích đối với anh ấy.

Đối với nhiều người đàn ông, chứng tỏ rằng họ có thể đạt được mục tiêu của họ là rất quan trọng, thậm chí chỉ là một việc nhỏ như lái xe đến nhà hàng hay đi dự tiệc. Những cảm giác của anh ấy là thế này: "Nếu cô ấy không tin ở tôi trong một việc nhỏ như việc đưa chúng tôi đến một bữa tiệc, thì làm sao cô ấy có thể tin tôi có thể làm những điều lớn hơn". Giống như những người sao Hỏa tổ tiên của họ, đàn ông chứng tỏ mình trong việc là những chuyên gia, đặc biệt trong việc sửa chữa máy móc, tìm địa điểm hay giải quyết vấn đề. Đây là những lúc họ cần sự chấp nhận đầy tình yêu thương của cô ấy nhất chứ không phải là những lời khuyên hay chỉ trích.

HỌC CÁCH LẮNG NGHE

Cũng giống như vậy, nếu một người đàn ông không hiểu phụ nữ khác mình như thế nào, anh ta có thể làm mọi việc tồi tệ hơn khi anh ta cố gắng để giúp đỡ. Đàn ông cần nhớ rằng đàn bà nói về những vấn đề của họ để gần gũi nhau hơn và không cần thiết phải nhận được các phương pháp giải quyết.

Vì thế nhiều lần một người phụ nữ chỉ muốn chia sẻ những cảm xúc của cô ấy về ngày hôm đó của mình, và chồng cô ấy nghĩ rằng anh ta đang giúp cô ấy, ngắt lời cô bằng việc đưa ra một lô các cách giải quyết vấn đề của cô ấy. Anh ấy không biết rằng cô ấy không vui.

Nhiều lần, một người phụ nữ chỉ muốn chia sẻ những cảm xúc của cô ấy về ngày hôm đó của mình, và chồng cô ấy nghĩ rằng anh ta đang giúp cô ấy, ngắt lời cô bằng việc đưa ra một lô các cách giải quyết vấn đề của cô ấy.

Ví dụ, Mary về nhà sau một ngày kiệt sức. Cô ấy muốn và cần chia sẻ những cảm xúc của mình về ngày hôm đó.

Cô ấy nói: "Em có quá nhiều việc phải làm, em không có thời gian cho bản thân nữa"

Tom nói: " Em nên bỏ công việc đó. Em không cần phải làm việc quá vất vả. Hãy tìm một việc gì đó em thích"

Mary nói: "Nhưng em thích công việc của mình. Chỉ có điều họ muốn em thay đổi mọi thứ trong cùng một lúc"

Tom nói: “Đừng nghe họ. Hãy chỉ làm những gì em thích”

Mary nói: “Ôi trời! Em không thể tin rằng mình hoàn toàn quên mất việc gọi điện cho bác em ngày hôm nay”

Tom nói: “Đừng lo về điều đó, bác em sẽ hiểu”

Mary nói: ‘Anh có biết bác ấy đang phải trải qua điều gì không? Bác ấy cần em”.

Tom nói: “Em lo lắng quá nhiều, đó là lý do tại sao em không vui như vậy”

Mary nói một cách tức giận: “Em không phải lúc nào cũng không vui. Sao anh không thể chỉ lắng nghe nói thôi vậy?”

Tom nói: “Anh đang nghe đây”

Mary nói: “Tại sao em còn cảm thấy bị quấy rầy hơn”

Sau cuộc đối thoại này, Mary còn thấy thất vọng hơn lúc cô về nhà và tìm kiếm sự thân tình và đồng cảm. Tom cũng thất vọng và không biết chuyện gì đã xảy ra. Anh ấy muốn giúp đỡ, nhưng những chiến thuật để giải quyết các vấn đề của anh ấy không có hiệu quả.

Do không hiểu về cuộc sống trên sao Kim, Tom không hiểu rằng chỉ nghe mà không đưa ra cách giải quyết quan trọng như thế nào. Những cách giải quyết của anh ấy chỉ làm cho mọi việc xấu đi. Bạn thấy đấy, những người sao Kim không bao giờ đưa ra cách giải quyết khi người khác đang nói. Một cách để tôn trọng một người sao Kim khác là lắng nghe một cách kiên nhẫn với sự cảm thông, thăm hỏi một cách thành thật để hiểu những cảm xúc của người khác.

Tom không biết rằng chỉ lắng nghe với sự thông cảm những cảm xúc của Mary sẽ mang đến cho cô ấy niềm tin và sự mãn nguyện to lớn. Khi Tom biết về những người sao Kim và họ cần được nói nhiều như thế nào, dần dần anh ấy đã học được cách biết lắng nghe.

Giờ đây khi Mary về nhà mệt mỏi và kiệt sức thì cuộc đối thoại của họ khác đi. Chúng giống như thế này:

Mary nói: “Có quá nhiều việc phải làm, em không có thời gian cho mình nữa”.

Tom thở sâu, không hề tức giận và nói: “Hừm, có vẻ như em đã có một ngày vất vả nhỉ”.

Mary nói: “Họ muốn em thay đổi mọi thứ cùng một lúc, em chẳng biết phải làm gì”.

Tom dừng lại và rồi nói: “Hừm”

Mary nói: “Em thậm chí còn quên gọi điện cho bác em”

Tom noi với một cái nhíu mày nhẹ: “Ôi, không”

Mary nói: “Bác ấy đang cần em biết bao. Em thấy mình thật tệ”

Tom nói: “Em là một người đáng yêu, lại đây, hãy để anh ôm em một cái nào”

Anh ấy ôm cô ấy và cô ấy thả lỏng trong vòng tay anh ấy với niềm tin mãnh liệt. Rồi cô ấy nói: “Em thích nói chuyện với anh. Anh làm em thật sự hạnh phúc”.

Không chỉ Mary mà cả Tom cũng cảm thấy khá hơn. Anh ấy ngạc nhiên khi thấy rằng vợ anh hạnh phúc hơn nhiều khi anh biết cách lắng nghe. Nhờ nhận thức mới này về những điều khác biệt của họ, Tom đã biết sự khôn ngoan của việc lắng nghe mà không đưa ra những giải pháp trong khi Mary biết được ý nghĩa to lớn của việc chấp nhận mà không đưa ra những lời khuyên không được yêu cầu hay sự chỉ trích.

Tóm tắt về hai lỗi phổ biến nhất chúng ta thường mắc phải trong các mối quan hệ:

1. Người đàn ông cố gắng để thay đổi tâm trạng của người phụ nữ khi cô ấy tức giận bằng việc trở thành Ngài giải quyết và đưa ra những cách giải quyết cho các vấn đề của cô ấy. Điều đó làm tổn thương cảm xúc của cô ấy.

2. Người phụ nữ cố gắng để thay đổi cách cư xử của người đàn ông khi anh ta phạm sai lầm bằng việc trở thành Ủy ban cải tạo tại gia đình và đưa ra lời khuyên không được yêu cầu hay chỉ trích.

CHỐNG LẠI NGÀI GIẢI QUYẾT VÀ ỦY BAN CẢI TẠO TẠI GIA ĐÌNH

Khi chỉ ra hai lỗi chính này, tôi không nhầm nói rằng mọi thứ đều là sai với Ngài giải quyết và Ủy ban cải tạo tại gia đình. Đây là những thái độ rất tích cực của những người sao Hỏa và sao Kim. Sai lầm chỉ là ở thời điểm và cách áp dụng chúng.

Một người phụ nữ đánh giá cao Ngài giải quyết nếu anh ta không xuất hiện khi cô ta đang tức giận. Đàn ông cần nhớ rằng khi phụ nữ dường như đang buồn và nói về những vấn đề của họ thì không phải lúc để đưa ra những cách giải quyết, và dần dần cô ấy sẽ tự thấy khá hơn. Cô ấy không cần được giáo huấn.

Một người đàn ông tôn trọng Ủy ban cải tạo tại gia đình khi nó được yêu cầu. Đàn bà cần phải nhớ rằng lời khuyên không được yêu cầu và sự chỉ trích - đặc biệt là nếu anh ấy mắc lỗi - làm anh ta cảm thấy bị kiểm soát và không được yêu thương. Anh ấy cần sự chấp nhận của cô ấy hơn là sự khuyên bảo, để rút kinh nghiệm từ những sai lầm của mình. Khi một người đàn ông cảm thấy rằng người đàn bà không cố gắng để cải tạo anh ta, anh ta chắc chắn sẽ đề nghị những đóng góp và khuyên nhủ của cố ấy nhiều hơn.

Khi người bạn của chúng ta kháng cự lại, đó có thể do chúng ta đã mắc sai lầm trong việc lựa chọn thời điểm và cách thực hiện.

Hiểu những khác biệt này làm cho việc tôn trọng những cảm nhận của người bạn đời của chúng ta dễ dàng hơn nhiều. Thêm vào đó, chúng ta nhận ra rằng khi người bạn đời kháng cự lại, đó có thể do chúng ta đã mắc sai lầm trong việc lựa chọn thời điểm và cách thực hiện. hãy tìm hiểu điều này cụ thể hơn.

KHI MỘT NGƯỜI ĐÀN BÀ PHẢN ĐỐI CÁC GIẢI PHÁP CỦA MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG

Khi một người đàn bà phản đối những giải pháp của một người đàn ông, anh ta cảm thấy quyền lực của anh ta bị đe dọa. Kết quả là anh ta cảm thấy không còn được tin tưởng, không được coi trọng và dừng việc chăm sóc. Sự sẵn lòng lắng nghe của anh ta cũng giảm xuống một cách dễ hiểu.

Bằng việc nhớ rằng đàn bà đến từ sao Kim, một người đàn ông ở những thời điểm như thế có thể hiểu tại sao cô ấy kháng cự lại anh ta. Anh ấy có thể suy nghĩ lại và khám phá ra rằng sao anh ấy lại có thể đưa ra những cách giải quyết ở thời điểm mà cô ấy đang cần sự thông cảm và sự chăm sóc.

Đây là một ví dụ ngắn gọn về những cách mà một người đàn ông làm tổn

thương cảm xúc hay để nghị những cách giải quyết không được mong đợi. Hãy xem liệu bạn có thể nhận ra tại sao cô ấy chống đối:

1. “Em không nên lo lắng quá nhiều”.

2. “Nhưng đó không phải là điều anh đã nói”.

3. “Nó không phải là vấn đề quá lớn”.

4. “Được rồi, anh xin lỗi. Bây giờ chúng ta có thể quên nó đi được không”.

5. “Tại sao em không làm một mình nó thôi”

6. “Nhưng chúng ta đang nói chuyện”.

7. “Em không nên cảm thấy đau đớn, đấy không phải là ý của anh”.

8. “Vậy em đang cố nói điều gì”.

9. “Nhưng em không nên cảm thấy như thế”

10. “Làm sao em có thể nói như vật? Tuần trước anh đã dành cả ngày cho em với em. Chúng ta đã có một khoảng thời gian tuyệt vời”.

11. “Được rồi, quên nó đi”.

12. “Được rồi, anh sẽ quét sân. Điều đó có làm em vui không?”

13. “Anh đã có nó, đây là điều em nên làm”.

14. “Xem này chẳng có gì để chúng ta có thể làm nữa”.

15. “Nếu em định phàn nàn về việc làm đó thì đừng làm nó nữa”

16. “Tại sao em để mọi người đối xử với em như vậy? Hãy quên họ đi”

17. “Nếu em không hạnh phúc chúng ta sẽ ly hôn”.

18. “Được rồi, từ giờ trở đi em có thể làm việc đó”.

19. “Từ giờ trở đi anh sẽ giải quyết nó”.

20. “Tất nhiên là anh quan tâm đến em. Điều đó thật lố bịch”.

21. “Em có hiểu không?”

22. “Tất cả những gì chúng ta phải làm là…”

23. “Dù chuyện gì đã xảy ra thì cũng không sao cả”.

Mỗi câu nói này hoặc làm giảm nỗ lực để giải thích cho những cảm xúc buồn giận hoặc đưa ra giải pháp được nghĩ ra ngay lập tức để thay đổi tâm trạng buồn bực của cô ấy thành tâm trạng tích cực. Bước đầu tiên một người đàn ông có thể làm để thay đổi tình trạng này chỉ đơn giản là dừng ngay việc tạo ra những bình luận như trên (chúng ta sẽ xem xét vấn đề này kỹ hơn ở chương 5). Tuy nhiên để thực hiện việc lắng nghe mà không có bất kỳ lời bình luận gây tổn thương hay các giải pháp là một bước lớn.

Bằng hiểu biết rõ ràng rằng thời điểm và phương pháp thực hiện của anh ta chứ không phải là những biện pháp của anh ta bị từ chối, một người đàn ông có thể giải quyết sự kháng cự của một người phụ nữ tốt hơn. Anh ấy không phải đổ lỗi hay chịu đựng nó một mình. Bằng việc học cách lắng nghe, dần dần anh ấy sẽ biết rằng cô ấy sẽ tôn trọng anh ấy hơn dù lúc đầu cô ấy tức giận với anh ấy.

KHI MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG CHỐNG ĐỐI UỶ BAN CẢI TẠO TẠI GIA ĐÌNH

Khi một người đàn ông phản đối những gợi ý của một người đàn bà, cô ấy cảm thấy như thể anh ấy chẳng quan tâm gì; cô ấy cảm thấy những nhu cầu của cô ấy không được tôn trọng. Kết quả thật dễ hiểu là cô ấy cảm thấy không được động viên và không còn tin anh ấy nữa.

Vào những lúc như thế bằng việc nhớ rằng đàn ông đến từ sao Hỏa, cô ấy có thể hiểu một cách chính xác tại sao anh ấy lại kháng cự lại cô ấy. Cô ấy có thể suy nghĩ lại và phát hiện ra làm sao mà cô ấy có thể đưa ra cho anh ấy những lời khuyên không được yêu cầu hay những lời chỉ trích thay vì đơn giản là chia sẻ những nhu cầu của cô ấy, cung cấp những thông tin và đưa ra những yêu cầu.

Đây là một số ví dụ ngắn gọn các cách mà một người phụ nữ làm phiền một người đàn ông bằng việc đưa ra những lời khuyên và những chỉ trích dường như là vô ích. Khi bạn khám phá danh sách sau đây, hãy nhớ rằng những điều nhỏ nhặt như thế có thể tích lại và tạo thành bức tường của sự bất đồng và thất vọng.

Trong một số câu lời khuyên, lời chỉ trích đã bị giấu đi. Hãy xem liệu bạn có thể nhận ra tại sao anh ấy lại cảm thấy bị kiểm soát.

1. “ Làm sao anh có thể nghĩ đến việc mua cái đó chứ? Anh đã có một cái rồi kia mà”.

2. “Những cái đĩa này vẫn còn ẩm. Chúng sẽ khô mà vẫn còn các vết”.

3. “Tóc của anh đang chuyển sang kiểu dài phải không?”.

4. “Có một điểm đỗ xe ở đằng kia, hãy quay lại”.

5. “Anh giành hết thời gian cho bạn bè còn em thì sao?”.

6. “Anh đừng làm việc quá vất vả như thế. Hãy nghỉ một ngày”.

7. “Đừng để nó ở đó. Sẽ mất mất”.

8. “Anh nên gọi một thợ ống nước. Anh ta sẽ biết phải làm gì”.

9. “Tại sao chúng ta lại phải chờ bàn. Sao anh không đặt bàn trước?”

10. “Anh nên dành nhiều thời gian hơn cho bọn trẻ. Chúng nhớ anh”.

11. “Phòng làm việc của anh vẫn lộn xộn. Làm sao mà anh có thể suy nghĩ trong căn phòng đó được?”

12. “Anh lại quên mang nó về nhà. Có thể anh nên để nó ở một chỗ đặc biệt để anh có thể nhớ được”.

13. “Anh đang lái xe quá nhanh. Chạy chậm lại không thì anh sẽ bị phạt đấy”.

14. “Lần sau chúng ta nên đọc những lời bình luận về bộ phim”.

15. “Em không biết anh ở đâu”(anh nên gọi điện về).

16. “Có ai đó đã tu chai nước cam ép.

17. “Đừng ăn bốc thế. Anh sẽ trở thành tấm gương xấu cho bọn trẻ”.

18. “Món khoai tây này quá nhiềumỡ. Nó không tốt cho tim của anh”

19. “Anh không có thời gian cho bản thân mình nữa”.

20. “Anh nên chú ý tới em nhiều hơn. Em không thể vứt mọi thứ đấy và đi ăn trưa cùng anh”.

21. “Cái áo sơ mi của anh không hợp với cái quần bó”.

22. “Bill đã gọi điện đến lần thứ 3. Bao giờ thì anh mới gọi lại cho anh ấy?”.

23. “Thùng đồ của anh giống như một mớ bòng bong. Em không thể tìm được bất kì đồ gì. Anh nên dọn nó đi”.

Khi một người đàn bà không biết làm thế nào để yêu cầu một sự giúp đỡ từ một người đàn ông một cách trực tiếp (chương 12) và trao đổi một cách tích cực sự khác nhau trong quan điểm, cô ấy có thể cảm thấy không có khả năng nhận được những gì cô ấy muốn mà không đưa ra những lời khuyên không được mong đợi hay những lời chỉ trích(chúng ta sẽ tìm hiểu chủ đề này đầy đủ hơn trong những chương sau). Tuy nhiên, để thực hiện việc thể hiện sự bằng lòng chứ không phải là đưa ra lời khuyên hay những lời chỉ trích là một bước lớn.

Với nhận biết rõ ràng rằng anh ta không phải đang từ chối những mong muốn của cô ấy mà là cách cô ấy đang quan tâm đến cô ấy, cô ấy có thể chấp nhận sự phản đối của anh ấy một cách dễ dàng hơn và tìm ra những cách hữu hiệu hơn để đạt được những điều cô ấy muốn. Dần dần, cô ấy sẽ nhận ra rằng người đàn ông muốn tạo ra những sự cải thiện khi anh ta cảm thấy anh ta đang được coi như một người đưa ra cách giải quyết cho một vấn đề chứ không phải bị coi như một vấn đề.

Người đàn ông muốn tạo ra những sự cải thiện khi anh ta cảm thấy anh ta đang được coi như một người đưa ra cách giải quyết cho một vấn đề chứ không phải bị coi như một vấn đề

Nếu bạn là một người đàn bà, tôi đoán chắc rằng một tuần sau khi bạn thực hiện việc không đưa ra bất kỳ một lời khuyên khi không được yêu cầu hay những lời chỉ trích, người bạn đời của bạn không chỉ đánh giá cao điều đó mà còn chú ý và có trách nhiệm với bạn hơn.

Nếu bạn là một người đàn ông, tôi đoán chắc rằng một tuần sau khi bạn thực hiện việc lắng nghe bất cứ lúc nào người đàn bà nói, với ý định duy nhất là hiểu một cách sâu sắc những gì cô ấy đang phải trải qua, thực hiện việc kiềm chế mỗi khi bạn đưa ra cách giải quyết hay thay đổi tâm trạng cô ấy, bạn sẽ

thấy ngạc nhiên khi bạn thấy mình đang được cô ấy rất tôn trọng.

3. Đàn ông giữ kín những bí mật trong khi phụ nữ rất thích bày tỏ

Một trong những sự khác biệt lớn nhất giữa phụ nữ và nam giới là cách mà họ đối đầu với những căng thẳng như thế nào. Nam giới thường đi sâu vào những suy nghĩ, trong khi phụ nữ lại rất thích đề cập đến những vấn đề nhạy cảm. Tại những thời điểm này, cảm nhận của một người đàn ông khác căn bản so với một người phụ nữ. Anh ta cảm thấy phấn chấn hơn khi những vấn đề có liên quan được giải quyết, trong khi đó người phụ nữ sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi họ giãi bày những tâm sự. Những xung đột lớn dần lên gây ra những xích mích không cần thiết như là sự không hiểu nhau và sự không bằng lòng lẫn nhau trong các quan hệ của họ. Hãy nhìn vào một ví dụ rất thông thường.

Khi Tom trở về nhà anh ta muốn được nghỉ ngơi và trút bỏ căng thẳng bằng cách đọc những tin tức mang tính chất nhẹ nhàng. Anh bị rơi vào tình trạng căng thẳng vì những vấn đề trong ngày không được giải quyết và muốn được giảm bớt những căng thẳng đó bằng cách quên chúng đi.

Mary, vợ anh cũng muốn có thời gian thư giãn sau một ngày làm việc đầy căng thẳng. Tuy nhiên cô lại tìm đến sự thư giãn bằng cách nói về những việc làm gây bực tức trong ngày. Sự ức chế dần dần được hình thành và những cơn bực dọc bắt đầu xuất hiện.

Tom thì tập trung suy nghĩ còn Mary thì nói rất nhiều, cô cảm thấy vấn đề của mình không được chồng quan tâm. Họ không chịu hiểu nhau và giữa họ ngày càng có khoảng cách.

Bạn có thể nhận ra ngay trong trường hợp này, bởi vì đây là một trong rất nhiều ví dụ khi phụ nữ và đàn ông bất hòa với nhau. Vấn đề không phải là Tom và Mary thích như vậy mà nó nằm ngay trong hầu hết các mối quan hệ hàng ngày của họ.

Việc giải quyết những bất đồng giữa Tom và Mary không phụ thuộc vào tình yêu của họ lớn như thế nào, vấn đề ở đây là họ hiểu về sự khác biệt giới tính nhiều hay ít.

Thực tế cho thấy phụ nữ cảm thấy thoải mái hơn khi nói ra những vấn đề làm họ căng thẳng, còn Tom thì tiếp tục nghĩ rằng Mary nói quá nhiều và sự chịu đựng của anh ta là có hạn. Mary không biết rằng Tom đang đọc tin tức,

cái đó đã làm cho anh ta cảm thấy thu hút hơn trong khi đó thì Mary cảm thấy bị bỏ rơi và mờ nhạt đối với anh trong lúc này. Cô ấy khăng khăng cố lôi anh ta vào cuộc thi mà Tom không hề muốn.

Có hai sự khác nhau có thể được giải quyết, thứ nhất là cần hiểu rằng phụ nữ và nam giới đương đầu với những căng thẳng như thế nào. Chúng ta một lần nữa nhìn lại cuộc sống của người sao Hỏa và người sao Kim để tích cóp những điều bí ẩn về phụ nữ và nam giới.

NGƯỜI SAO HỎA VÀ SAO KIM ĐỐI ĐẦU VỚI CĂNG THẲNG

Khi một người sao Hỏa gặp phải rắc rối, anh ta không bao giờ nói ra những vấn đề đang làm anh khó chịu. Anh ta sẽ không bao giờ đổ gánh nặng lên đầu người sao Hỏa khác về vấn đề mà anh ta đang nghĩ trừ phi sự giúp đỡ của bạn bè là cần thiết để giải quyết vấn đề của anh. Thay vào đó, anh ta trở nên trầm lặng và giấu mình trong những khoảnh khắc riêng tư để tự nghĩ về vấn đề đó, anh ta vắt óc để tìm ra cách giải quyết. Khi đã tìm ra được lối thoát cho vấn đề, anh sẽ cảm thấy thoải mái hơn rất nhiều và trở lại trạng thái bình thường.

Nếu như anh ta không tìm ra được cách giải quyết thích hợp thì anh ta làm mọi thứ để quên đi vấn đề đó giống như là đọc sách báo hay chơi một trò chơi. Bằng cách giải trí này, những suy nghĩ căng thẳng từ những vấn đề trong ngày được quên đi. Dần dần, anh cảm thấy thoải mái và thư giãn. Trong thực tế, nếu những căng thẳng là quá lớn thì anh ta sẽ chú tâm vào đó hay vào những việc có tính thách thức thậm chí còn cao hơn như đua xe, thi tài trong một trận đấu hay là leo lên một ngọn núi cao.

Để cảm thấy dễ chịu hơn người sao Hỏa giấu mình trong bí mật để chính mình giải quyết những vấn đề.

Khi người sao Kim gặp phải rắc rối hay bị căng thẳng bởi công việc hàng ngày, cô sẽ tìm đến một ai đó để giảm bớt căng thẳng, người mà cô cảm thấy tin tưởng và sau đó kể lể khá chi tiết về những vấn đề trong ngày mà cô gặp phải. Khi người sao Kim chia sẻ những ý nghĩ của mình, họ ngập tràn trong xúc động và ngay lập tức họ sẽ cảm thấy thanh thản hơn. Đây là cách mà người sao Kim thường làm.

Người sao Kim cảm thấy nhẹ nhõm hơn khi mà ai đó sẻ chia những vấn đề cùng họ.

Quả thật là, người sao Kim coi việc bộc bạch tâm sự của mình với người khác là dấu hiệu của tình yêu và sự tin tưởng chứ không phải là một gánh nặng. Người sao Kim không cảm thấy xấu hổ về những vấn đề mình đang có. Cái tôi cá nhân trong họ không bị lệ thuộc vào việc nhìn nhận có đủ năng lực, trình độ hay không mà bị phụ thuộc vào những mối quan hệ tình cảm. Họ dám công khai chia sẻ những suy nghĩ về những gì đang làm mình thất vọng, nhầm lẫn và cả mệt mỏi.

Một người sao Kim cảm thấy khá hơn về chính bản thân mình khi mà cô ấy có những người bạn tốt, người mà có thể sẻ chia những suy nghĩ và cùng giúp cô giải quyết vấn đề. Một người sao Hỏa cảm thấy phấn chấn hơn khi anh ta tự giải quyết được vấn đề của chính mình. Những bí quyết để có sự thư thái thì vẫn còn tiếp tục phù hợp cho tới ngày nay.

TÌM CẢM GIÁC KHUÂY KHỎA TRONG HANG SÂU

Khi một người đàn ông bị căng thẳng đầu óc, anh ta sẽ thu mình vào trong những suy nghĩ cá nhân và tập trung giải quyết vấn đề. Thông thường, anh ta lựa chọn một vấn đề khẩn cấp hoặc là vấn đề khó khăn nhất. Anh ta sẽ tập trung đi sâu vào giải quyết vấn đề mà anh ta ý thức được, tạm thời gác bỏ mọi thứ khác. Những vấn đề và những sự ràng buộc khác mờ đi trong hoàn cảnh này.

Những lúc như vậy, anh ta trở nên xa cách, lơ đãng, không nhiệt tình và làm ảnh hưởng tới các mối quan hệ khác của mình. Ví dụ, khi ta có một cuộc nói chuyện với anh ta tại nhà, dường như chỉ có 5% ý nghĩ của anh là dành cho mối quan hệ trong khi 95% còn lại sẽ tiếp tục hoạt động cật lực cho những suy nghĩ về vấn đề mà anh ta đang quan tâm.

Anh ta không ý thức được việc làm của mình bởi vì anh ta đang tập trung giải quyết vấn đề khác, hy vọng về một cách giải quyết tốt hơn. Sự căng thẳng tăng lên, anh ta càng bị hút hồn vào những công việc mà anh ta đang làm. Nhiều lần anh không thể đáp ứng lại sự chăm sóc và tình cảm của người vợ mà cô xứng đáng được nhận. Những suy nghĩ của anh ta đã được lập trình sẵn và anh ta không còn cách nào khác để bỏ qua nó. Tuy nhiên, nếu anh ta tìm ra một cách giải quyết, anh ta sẽ cảm thấy phấn khởi hơn rất nhiều và tự mình thoát ra khỏi những suy nghĩ căng thẳng và ngay lập tức, anh lại sẵn sàng cho mối quan hệ thường nhật.

Tuy nhiên, nếu anh ta không tìm ra cách giải quyết thì anh ta tiếp tục mắc kẹt trong những ý nghĩ căng thẳng. Để thoát khỏi bế tắc, anh giải quyết những

vấn đề nho nhỏ như là đọc báo, xem ti vi, tự lái xe đi dạo hay là tập những bài tập thể dục, theo dõi một trận bóng, chơi bóng rổ và nhiều hoạt động khác nữa. Lúc đầu, bất kỳ một hoạt động giải trí nào cũng mang tính chất tích cực vì chúng chỉ đòi hỏi 5% suy nghĩ, chúng có thể hỗ trợ anh trong việc quên vấn đề lớn đi và thoát khỏi bế tắc. Nhưng ngày hôm sau, anh lại quay lại với trọng tâm của vấn đề và thành công lớn hơn. Hãy xem xét kỹ một vài ví dụ sau.

Thông thường, Jim thường đọc báo để quên đi những vấn đề vướng mắc mà anh ta gặp phải. Khi đọc báo, dường như anh lãng quên mọi thứ. Chỉ với 5% tư tưởng tách xa khỏi vấn đề chính, anh bắt đầu hình thành những quan điểm và tìm hướng giải quyết cho toàn bộ các vấn đề khác của cuộc sống thường nhật. Dần dần tâm trí của anh ngày càng tập trung cao độ đến những vấn đề được đề cập và anh quên đi chính bản thân mình. Bằng cách này, anh thực hiện bước chuyển tiếp từ trọng tâm của vấn đề là công việc sang trọng tâm là vấn đề chung của thế giới xung quanh cái mà anh không phải chịu trách nhiệm trực tiếp. Quá trình này khiến anh thư giãn đầu óc, tránh xa những vấn đề cấp thiết nơi làm việc để có thể quay trở lại quan tâm đến vợ và gia đình mình.

Tom theo dõi một trận bóng đá để giảm bớt căng thẳng và tìm cảm giác thư thái trong tâm hồn, từ đó cố gắng giải quyết những vấn đề bản thân. Việc xem đội bóng mà mình hâm mộ hay những môn thể thao có thể có tác động gián tiếp giúp anh tìm ra cách giải quyết vấn đề thông qua cách chơi. Khi đội bóng anh thích mà thắng, anh cảm nhận được sự thành công, nếu đội bóng đó thua thì anh cảm thấy buồn. Trong trường hợp nào, anh cũng thoát khỏi những vấn đề thực sự của mình.

Đối với Tom và nhiều người đàn ông khác, việc thoát khỏi những sự căng thẳng không thể tránh khỏi trong cuộc sống có thể xảy ra khi họ đang xem các sự kiện thể thao, vấn đề tin tức hoặc là những bộ phim. Chúng đưa ra những lối thoát khỏi sự căng thẳng mà anh cảm nhận trong cuộc sống của mình.

Phản ứng của phụ nữ với im lặng của chồng như thế nào?

Khi một người đàn ông bị mắc kẹt trong những suy nghĩ riêng tư, anh ta không có sức chú ý đến sự có mặt của người bạn đời mà lẽ ra cô xứng đáng được nhận. Cô ta khó có thể chấp nhận được anh trong những lúc như vậy, bởi vì cô không biết được chồng mình đang căng thẳng như thế nào. Nếu anh trở về nhà và nói những vấn đề mà anh không giải quyết được thì cô cảm

thấy thương anh. Nhưng thay vào đó, anh ta lại không nói gì với cô cả và cô cảm thấy anh ta đang lờ mình đi. Cô có thể biết rằng anh đang gặp rắc rối nhưng lại rút ra kết luận sai lầm là anh không còn quan tâm đến cô nữa bởi vì anh không nói chuyện với cô.

Thường thường, phụ nữ không hiểu đàn ông đương đầu với căng thẳng như thế nào. Họ mong đợi người chồng của mình hồ hởi và kể cho cô nghe về tất cả những vấn đề của anh. Đây là cách mà người phụ nữ thường làm. Khi một người đàn ông tự khép mình, một người phụ nữ phẫn nộ rằng chồng mình không cởi mở. Cô cảm thấy bị tổn thương khi chồng mình đọc báo hoặc là đi ra ngoài chơi thể thao và lờ cô đi.

Mong đợi một người đàn ông vốn sống thu mình ngay lập tức cởi mở, đáp lời và đầy yêu thương là không thực tế cũng giống như mong đợi một người phụ nữ đang thất vọng phải ngay lập tức bình tĩnh và cư xử thấu tình đạt lý vậy. Thật là sai lầm để mong đợi một người đàn ông luôn bày tỏ tình cảm của mình cũng như hy vọng tình cảm của người phụ nữ luôn có lý trí và mang tính lô gíc cao.

Khi những người sao Hỏa thu mình vào trong những suy nghĩ cá nhân, họ có chiều hướng quên đi rằng bạn bè của họ có thể cũng đang gặp rắc rối. Bản năng nói với bạn rằng trước khi bạn có thể quan tâm đến người khác, bạn phải chăm sóc chính mình đã. Khi một người phụ nữ thấy người đàn ông cư xử theo cách như vậy, cô ta thường bày tỏ sự phẫn nộ uất ức.

Người phụ nữ đòi hỏi sự đồng tình ủng hộ của chồng bằng một giọng như ra lệnh như thể cô ta phải đấu tranh để bảo vệ quyền đối với người đàn ông thờ ơ kia. Bằng việc nhìn nhận một cách đúng đắn cách anh ta đối mặt với sự căng thẳng như là cơ chế hoạt động của bộ não hơn là cách anh ta cảm nhận về chính cô. Người phụ nữ do đó, có thể cùng chung sức với nam giới để đạt được cái mình cần thay vì chống lại anh ta.

Mặt khác, thường thì nam giới có rất ít kinh nghiệm trong việc họ tạo ra khoảng cách với vợ như thế nào khi mà họ đi sâu vào suy nghĩ. Một người đàn ông nhận thấy rằng làm thế nào mà tập trung suy nghĩ mà không ảnh hưởng đến vợ mình, anh cảm thấy bị thương hại khi vợ mình thờ ơ và quên đi vai trò của mình. Nhớ rằng phụ nữ đến từ sao Kim điều đó sẽ giúp các ông chồng hiểu hơn và quý trọng những cảm nhận và sự không hài lòng của cô đối với chồng lúc này. Không hiểu được những phản ứng có cơ sở của vợ, thông thường người chồng bảo vệ cho ý kiến của mình, chính vì thế mà họ hay xung khắc. Có 5 sự bất đồng quan điểm thường gặp như:

1. Khi người vợ nói rằng "Anh không nghe em nói sao." Thì người chồng lại nói "Em nói như vậy là có nghĩa gì, anh không nghe em nói. Nhưng anh có thể nói với em rằng em đã nói những cái gì". Khi người chồng đi sâu vào suy nghĩ thì anh ta vẫn có thể tập trung 5% trí não lắng nghe vợ mình đang nói gì. Có nhiều khả năng phán đoán cho rằng nếu anh ta tập trung lắng nghe 5% rồi anh ta tiếp tục nghe. Nhưng cái mà người vợ yêu cầu chồng mình là phải tập trung 95% còn lại để nghe cô.

2. Khi người vợ nói rằng "Em không thích anh hiện diện trước mặt em trong tình trạng như vậy" thì người chồng trả lời "Em nói vậy ý là sao? Anh đâu có như vậy trước mặt em. Nhưng em đừng soi anh như vậy được chứ?" Anh ta nghĩ rằng nếu như con người anh ở hiện tại thì sao vợ mình không nói với anh rằng anh không có ở đây, người vợ không thấy được sự hiện diện hoàn toàn của chồng và đó là cái cô băn khoăn.

3. Khi người vợ nói "Anh không để ý đến em hay anh không quan tâm đến anh" thì người chồng trả lời "tất nhiên là anh quan tâm đến em rồi, tại sao em lại nghĩ như vậy trong khi anh đang cố gắng giải quyết công việc".

Người chồng lập luận rằng bởi vì anh đang tập trung toàn bộ suy nghĩ cho vấn đề cần giải quyết. Đó là cách nói làm vừa lòng cô nhất và cô cảm thấy rằng anh vẫn còn lo lắng đến cô. Tuy nhiên, cô cũng biết rằng đó không phải là điều trực tiếp có thể chia sẻ và đó không phải là điều đích thực cô yêu cầu ở chồng mình.

4. Khi người vợ nói "Em cảm thấy, em không là gì của anh" anh ngắt ngang lời cô và nói "Em thật là cả nghĩ, hiển nhiên em là quan trọng đối với anh". Người chồng nghĩ rằng người vợ cảm thấy cô ấy bị anh bỏ rơi chỉ vì anh đang tập trung đến công việc cần giải quyết. Người chồng đã không nhận ra rằng khi anh ta tập trung vào một vấn đề mà anh đã bỏ quên những vấn đề khác. Vợ anh cảm thấy không được thoải mái trong hoàn cảnh như vậy vì bất cứ người phụ nữ nào cũng phản ứng như vậy. Đối với anh cô cảm thấy mình không là gì không có vai trò gì lúc đó.

5. Khi người vợ phàn nàn rằng "Anh không cảm nhận được gì ngoài việc anh đang trầm tư suy nghĩ hay sao", anh ta đáp lời vợ "điều đó là không tốt hay sao em? Anh phải làm gì đây để giải quyết vấn đề?" Người chồng nghĩ rằng người vợ quá để bụng và còn đòi hỏi nữa trong khi anh ta đang giải quyết những vấn đề buộc anh ta phải đối mặt. Anh cảm thấy mình không được vợ đánh giá cao với công việc ngập đầu. Thêm vào đó anh không đồng ý rằng những suy nghĩ của vợ mình là có căn cứ. Thông thường nam giới không

nhận biết được rõ thế nào là quan tâm và không cần thiết phải quan tâm. Họ có thể chuyển từ trạng thái yên ổn tới cảm giác bất ổn và giữ khoảng cách. Trong thế giới đầy suy nghĩ của mình, họ đã định trước cho mình cách giải quyết vấn đề mà không hay biết đến thái độ của người khác đối với mình như thế nào.

Để thúc đẩy mối quan hệ giữa nam giới và nữ giới cần phải hiểu rõ về nhau hơn.

Khi người chồng bỏ quên người vợ thì người vợ sẽ cảm thấy tủi thân. Người vợ biết được chồng mình đang trải qua những phút căng thẳng trong sự trầm tư suy nghĩ. Đây là cách hết sức hữu hiệu mà anh sử dụng nhưng không làm xoa dịu được sư cô đơn trong cô. Những lúc như thế này cô cần được sẻ chia những suy nghĩ khi mà vấn đề đó là quan trọng và cần thiết đối với chồng mình.

Anh phải nên hiểu rằng vợ mình có lý khi mà cô ta dám đưa ra ý kiến như là anh đã lơ đễnh và không quan tâm tới cô cũng như là anh có lý khi cho rằng anh cần được yên tĩnh để suy nghĩ mà không cần phải nói ra với vợ. Thật khổ tâm khi mà người vợ bị rằn vặt trong đau đớn nếu như cô không thể hiểu chồng mình.

TỰ THỔ LỘ LÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢM BỚT CĂNG THẲNG

Khi mà một người phụ nữ bị căng thẳng, thông qua trực giác cô cảm thấy rằng cô phải chia sẻ những điều cô đang nghĩ về tất cả những việc có liên quan. Khi bắt đầu nói, cô không nhấn mạnh tầm quan trọng của bất cứ một vấn đề nào. Nếu cô buồn phiền, cô cũng buồn về tất cả mọi vấn đề, dù là nhỏ hay lớn. Cô không đi tìm cách giải quyết cho những vấn đề của mình ngay lập tức mà trước hết, cô tìm kiếm sự giải khuây bằng cách thổ lộ những cảm xúc của mình để mong được thấu hiểu. Bằng cách giãi bày tâm sự cùng người khác, cô sẽ có cảm giác khuây khỏa hơn.

Phụ nữ không đi tìm cách giải quyết cho những vấn đề của mình ngay lập tức mà trước hết, cô tìm kiếm sự giải khuây bằng cách thổ lộ những cảm xúc của mình mong được thấu hiểu.

Một người đàn ông trong trạng thái căng thẳng thường có khuynh hướng tập trung giải quyết một vấn đề và quên đi các vấn đề khác trong khi một người phụ nữ trong tình trạng căng thẳng lại có xu hướng cởi mở và quan tâm đến mọi vấn đề. Bằng cách nói về tất cả các vấn đề có liên quan mà không tập

trung vào một vấn đề cụ thể nào cả, cô ấy có cảm giác thoải mái hơn. Thông qua việc khám phá cảm xúc, cô sẽ ý thức được vấn đề nào thực sự đang gây ra khó chịu cho cô, cho nên cô không bị lúng túng.

Để có cảm giác thoải mái hơn, phụ nữ thường nói về những chuyện đã qua, những vấn đề trong tương lai hay tiềm ẩn, thậm chí cả những vấn đề họ bế tắc. Càng nói và khám phá, họ càng cảm thấy thoải mái hơn. Đó là cách mà nhiều phụ nữ sử dụng. Mong đợi họ làm khác đi tức là từ chối những gì thuộc về bản chất của họ.

Khi phụ nữ bị căng thẳng, cô ta tìm cách giảm bớt căng thẳng bằng cách nói rất nhiều, rất chi tiết về tất cả các vấn đề có liên quan. Dần dần, cô cảm thấy được lắng nghe, và sự căng thẳng tự nhiên biến mất. Sau khi nói hết một vấn đề cô sẽ dừng lại và chuyển sang chủ đề tiếp theo. Theo cách này, cô tiếp tục nói về những vấn đề, những lo lắng, những thất vọng và bực tức. Những vấn đề này thường không có một trật tự hay lôgíc nào cả. Nếu như cô ấy cảm thấy không được thấu hiểu, cô ấy sẽ mở rộng vấn đề và có thể trở nên phiền muộn hơn về nhiều vấn đề hơn nữa.

Khi một người đàn ông bị mắc kẹt trong hang, anh ta cần rất ít vấn đề để anh ta có thể lãng quên. Trong khi đó, một người phụ nữ cảm thấy không được lắng nghe lại cần nói chuyện về nhiều vấn đề khác nhau để tìm cảm giác khuây khỏa. Để quên đi những cảm giác đau đớn của riêng mình, đôi khi cô ấy còn tìm cách giải quyết những vấn đề của những người khác nữa. Thêm vào đó, cô còn tìm cách thoát khỏi sự căng thẳng qua việc nói chuyện với bạn bè, người thân, bạn đồng nghiệp. Dù nói về những vấn đề của mình hay người khác thì đó cũng là cách phản ứng tự nhiên và lành mạnh để người sao Kim đối đầu với sự căng thẳng.

Để quên đi những cảm giác đau đớn của riêng mình, đôi khi cô ấy còn tìm cách giải quyết những vấn đề của những người khác nữa.

Đàn ông phản ứng như thế nào khi phụ nữ cần chia sẻ

Khi phụ nữ đề cập đến các vấn đề, người đàn ông thường tỏ ra phản đối. Một người đàn ông thường nghĩ rằng cô ấy nói chuyện với anh ta vì cô coi anh ta phải chịu trách nhiệm về việc đó. Càng nhiều vấn đề, anh ta càng nghĩ mình bị trách nhiều hơn. Anh ta không biết rằng cô ấy nói chỉ để cảm thấy dễ chịu hơn. Người đàn ông không biết là cô ấy sẽ đánh giá rất cao nếu anh ta chỉ cần lắng nghe.

Người sao Hỏa nói ra vấn đề chỉ với hai lý do: hoặc là khiển trách ai đó hoặc tìm kiếm những lời khuyên. Người phụ nữ thực sự buồn phiền, người đàn ông sẽ nghĩ rằng cô ấy đang trách anh ta. Nếu như cô ta ít buồn phiền hơn, anh ta nghĩ là cô ta cần xin lời khuyên từ mình.

Nếu anh nghĩ là cô ta cần xin lời khuyên từ mình, anh ta sẽ đội chiếc mũ của Ông Cải thiện vào để giải quyết vấn đề của cô ấy. Nếu anh ta nghĩ là cô ấy đang trách mình, anh ấy bèn rút kiếm ra để tự vệ. Trong cả hai trường hợp, anh ta đều khó có thể lắng nghe cô ấy thực sự.

Nếu anh ta đưa ra cách giải quyết giúp cô, cô vẫn tiếp tục đề cập đến những vấn đề khác. Sau khi đưa ra hai hoặc ba cách giải quyết, anh ta trông đợi rằng cô ta sẽ cảm thấy thoải mái hơn. Đây là bởi vì chính những người sao Hỏa cảm thấy dễ chịu khi tìm ra giải pháp miễn là họ được hỏi các giải quyết các vấn đề. Khi mà người đàn bà không thấy dễ chịu hơn, anh ta cảm thấy rằng cách giải quyết của mình bị loại bỏ và anh thấy không được đánh giá cao.

Trong một cách khác, khi người đàn ông cảm thấy mình bị tấn công, anh ta sẽ tìm cách bảo vệ mình ngay lập tức. Anh nghĩ nếu anh tự thanh minh thì người đàn bà sẽ ngừng trách anh. Anh càng tự vệ thì càng buồn phiền. Anh không nhận thấy rằng những lời thanh minh không phải là cái người đàn bà cần. Cô cần được anh sẻ chia những suy nghĩ và để cho cô nói ra những điều mà cô nghĩ. Nếu anh tỉnh táo khi nghe vợ nói, một lúc sau, cô sẽ phàn nàn về chính anh và rồi nhanh chóng chuyển sang các đề tài khác nữa.

Đàn ông đặc biệt nản chí khi người phụ nữ nói về những đề tài mà anh chẳng có liên quan gì. Ví dụ, khi một người phụ nữ bị căng thẳng, cô sẽ than phiền.

- "Em không được trả mức lương chính đáng cho công việc này."

- "Cô Louise của em ngày một ốm nặng, mỗi năm cô ấy lại càng ốm thêm."

- "Nhà mình không đủ lớn."

- "Mùa khô, khi nào trời sẽ mưa?"

- "Tài khoản của chúng tôi tại nhà băng bị rút quá nhiều."

Người phụ nữ có thể đưa ra những lời phàn nàn của mình trên đây xem như cách bầy tỏ sự lo lắng, sự ngán ngẩm cũng như là những thất vọng của cô ấy. Cô ấy có thể không biết phải làm gì hơn để giải quyết các vấn đề đó nhưng

để khuây khỏa, cô ấy vẫn tiếp tục nói về cúhng. Cô cảm thấy được ủng hộ nếu người nghe có liên quan đến những vấn đề đó. Tuy nhiên, cô có thể bực tức với người bạn đời của mình trừ phi anh ta hiểu rằng cô cần được bày tỏ về những vấn đề mà cô gặp phải, sau đó cô sẽ cảm thấy thư thái hơn.

Người đàn ông cũng trở nên thiếu kiên nhẫn khi phụ nữ đề cập đến những vấn đề rất chi tiết. Anh ta sẽ nhầm lẫn cho rằng khi người đàn bà nói một cách chi tiết như vậy có nghĩa là chúng đều cần thiết khi anh ta buộc phải tìm ra giải pháp cho những vấn đề của cô ta. Anh ta đấu tranh để tìm ra sự tương quan giữa chúng và trở nên thiếu kiên nhẫn. Thêm một lần nữa, anh ta không nhận thấy rằng cô không quan tâm đến cách giải quyết mà anh đưa ra mà là sự quan tâm và thấu hiểu của anh.

Thêm vào đó, sự lắng nghe là rất khó đối với người đàn ông bởi vì anh ta lập luận một cách sai lầm rằng đây là một trật tự có tính lôgíc trong khi cô ta tùy tiện chuyển đổi hết vấn đề này sang vấn đề khác. Sau khi cô chia sẻ ba hoặc bốn vấn đề, như vậy anh sẽ thấy rất bực tức và bối rối trong việc gắng tìm ra mối liên quan lôgíc giữa những vấn đề đó với nhau.

Một lý do khác khiến một người đàn ông không chịu lắng nghe là anh ta đang đi tìm điểm mấu chốt của vấn đề. Anh không thể đưa ra cách giải quyết cho tới khi anh ta biết được hậu quả của những vấn đề đó. Cô ta càng đưa ra nhiều chi tiết, anh càng tức giận. Sự tức giận của anh sẽ được giảm xuốngnếu như anh có thể nhận thấy cô cảm thấy nhẹ nhõm hơn thông qua việc nói ra. Nếu nhớ được rằng việc nói ra những chi tiết đó sẽ giúp cô cảm thấy thoải mái hơn, thì anh ta có thể thư giãn hơn. Một người đàn ông thấy mãn nguyện khi tìm ra giải pháp cho một vấn đề trong khi một người phụ nữ cảm thấy thoải mái thông qua việc nói về những vấn đề một cách chi tiết.

Người đàn ông thấy mãn nguyện khi tìm ra giải pháp cho một vấn đề trong khi một người phụ nữ cảm thấy thoải mái thông qua việc nói về những vấn đề một cách chi tiết.

Một người phụ nữ có thể làm một điều gì đó cho người đàn ông là để cho anh ta biết trước hậu quả của câu chuyện và sau đó đi ngược lại vấn đề để đưa ra những thông tin chi tiết, tránh giữ anh trong tình trạng chờ đợi. Những người phụ nữ thường thích được chờ đợi, được hy vọng bởi vì nó mang lại rất nhiều cảm xúc cho câu chuyện. Những người phụ nữ khác cảm kích trước công việc xây dựng câu chuyện như vậy nhưng người đàn ông rất dễ dàng nổi cáu.

Mức độ không hiểu phụ nữ của một người đàn ông chính là mức độ anh ta sẽ đối phó với cô như thế nào khi cô tiếp tục nói về các vấn đề. Một người đàn ông biết nhiều hơn về việc làm thế nào để làm vừa lòng người phụ nữ và dành cho cô sự ủng hộ sẽ khám phá ra rằng việc lắng nghe không quá khó như anh ta đã từng nghĩ. Điều quan trọng hơn là nếu người phụ nữ nhắc nhở anh ta rằng cô chỉ muốn nói về các vấn đề của mình với anh và anh không cần phải đưa ra bất cứ cách giải quyết nào, nó có thể giúp anh thư giãn và lắng nghe tốt hơn.

NGƯỜI SAO HỎA VÀ NGƯỜI SAO KIM TÌM THẤY HÒA BÌNH

Những người sao Hỏa và sao Kim chung sống với nhau trong hòa thuận bởi vì họ tôn trọng những cái khác của nhau. Người sao Hỏa biết mong đợi người sao Kim nói ra những vấn đề để được nhẹ nhõm hơn. Thậm chí nếu không có gì để nói mà chỉ lắng nghe, anh ta cũng đã giúp người sao Kim thật nhiều. Người sao Kim cũng biết cách học hỏi để tôn trọng những khi người sao Hỏa cần rời xa cô ta để đương đầu với sự căng thẳng. Cái hang của người sao Hỏa hay sự suy nghĩ trầm tư không còn huyền bí hay là nguyên nhân của sự cảnh giác không cần thiết nữa.

Người sao Hỏa học được những gì?

Người sao Hỏa nhận thấy thậm chí khi họ cảm thấy bị những người sao Kim tấn công, trách mắng hay phê bình thì điều đó cũng chỉ là tạm thời; rất nhanh sau đó, người sao Kim sẽ cảm thấy dễ chịu hơn và trở nên biết đánh giá và cũng biết chấp nhận. Bằng cách lắng nghe, người sao Hỏa sẽ khám phá ra người sao Kim rút ra được nhiều lợi ích khi nói về những vấn đề của họ.

Người sao Hỏa tìm thấy sự thanh thản trong tâm hồn khi mà cuối cùng anh hiểu rằng người sao Kim cần nói về những vấn đề của mình không phải vì anh ta đang làm cô ấy thất vọng. Thêm vào đó, anh ta biết rằng một khi người sao Kim cảm thấy mình được lắng nghe, cô ấy sẽ không đắm chìm vào các vấn đề của mình nữa và trở nên rất tích cực. Với nhận thức này, người sao Hỏa đã có thể lắng nghe mà không cảm thấy mình phải chịu trách nhiệm giải quyết mọi vấn đề giúp cô ấy.

Nhiều người đàn ông và cả những người phụ nữ rất cẩn thận khi đề cập đến những vấn đề bởi họ chưa có kinh nghiệm về việc làm thế nào để hàn gắn những tổn thương. Họ không biết rằng người phụ nữ (có thể là mẹ họ) khi cảm thấy được lắng nghe sẽ bất thình lình đổi khác, cảm thấy thoải mái hơn và sẽ duy trì một thái độ tích cực. Nhưng nói chung, họ nhận biết được một

người phụ nữ (có thể là mẹ họ) khi không cảm thấy được lắng nghe sẽ tiếp tục chìm đắm vào trong các vấn đề của cô ấy như thế nào. Trường hợp này xảy ra đối với phụ nữ khi họ không cảm thấy được quan tâm hoặc lời nói của họ không có trọng lượng trong một thời gian dài. Tuy nhiên vấn đề thực tế ở đây là người phụ nữ cảm thấy mình bị bỏ rơi chứ không phải chỉ là nói ra những vấn đề mà cô thích.

Sau khi người sao Hỏa học được cách lắng nghe, họ sửng sốt khi phám phá ra một điều. Họ bắt đầu nhận ra rằng việc lắng nghe một người sao Kim bộc bạch có thể giúp chính họ bước ra khỏi những suy nghĩ riêng tư giống như việc xem tin tức trên tivi hoặc đọc một bài báo vậy.

Tương tự như vậy, một người nam giới học được cách lắng nghe mà không cảm thấy có lỗi hoặc là chịu trách nhiệm thì việc lắng nghe trở thành quá dễ dàng. Khi một nam giới lăng nghe, anh nhận thấy rõ lắng nghe là một cách tuyệt vời để quên đi mọi vấn đề có liên quan trong ngày của chính anh ta cũng như mang đến rất nhiều sự hài lòng cho người bạn đời của anh. Nhưng trong những ngày anh bị căng thẳng thực sự, anh có thể dấu mình trong sự im lặng và khó thoát khỏi tình trạng đó nhờ những thú tiêu khiển như xem tin tức hoặc xem thể thao.

Người sao Kim học được gì?

Người sao Kim cũng tìm được sự thanh thản khi họ hiểu được rằng khi một người sao Hỏa trầm tư suy nghĩ không phải là dấu hiệu anh ta không yêu cô ấy nữa. Họ học cách chấp nhận anh ta vào những lúc đó bởi vì anh đang phải trải qua sự căng thẳng về tinh thần.

Người sao Kim không bị xúc phạm khi người sao Hỏa đang lúng túng. Khi người sao Kim nói và người sao Hỏa trong tình trạng không còn sáng suốt, cô sẽ ngừng nói đúng lúc, đứng đó và chờ đợi anh ta chú ý đến mình. Sau đó cô lại tiếp tục nói. Cô hiểu đôi khi rất khó để anh thể hiện sự quan tâm đầy đủ đối với cô. Người sao Kim khám phá ra rằng bằng cách yêu cầu sự quan tâm của người sao Hỏa đối với một thái độ thanh thản và chấp nhận, người sao Hỏa sẽ vui lòng định hướng lại sự quan tâm của mình.

Khi người sao Hỏa chìm sâu vào suy tư, người sao Kim cũng không qui kết điều đó vào bản thân mình. Họ đã học được rằng đây không phải là lúc để nói chuyện thân mật mà nên trò chuyện với bạn bè, cùng nhau đi mua sắm hoặc vui chơi. Khi người sao Hỏa cảm thấy được yêu và được chấp nhận, người sao Kim cũng nhận ra rằng những người sao Hỏa sẽ nhanh chóng vượt

qua những lúc trầm tư suy nghĩ và chui ra khỏi cái hang của anh ta.

4. Làm thế nào để động viên người khác giới

Nhiều thế kỉ trước, khi những người sao Hỏa và sao Kim sống bên nhau, họ quả thực hạnh phúc khi sống trong những thế giới riêng biệt. Một ngày nọ, mọi thứ thay đổi. Những người sao Hỏa và sao Kim sống tách biệt với trong thế giới của riêng mình và cuộc sống của họ bất thình lình trở nên chán ngắt. Chính cuộc sống lẻ loi cuối cùng đã đưa đẩy họ đến với nhau.

Ngày nay, việc hiểu những bí mật của sự chuyển đổi này sẽ giúp cho chúng ta nhận biết được sự khác nhau trong việc làm thế nào để thúc đẩy được người đàn ông và người đàn bà. Với cách nhìn nhận mới này bạn sẽ được trang bị tốt hơn nhằm giúp đỡ người bạn đời của mình cũng như tiếp nhận sự cảm thông từ họ khi bạn gặp khó khăn và cả những lúc căng thẳng. Chúng ta hãy đi ngược thời gian để nhìn nhận những cái đã qua.

Khi những người sao Hỏa trở nên chán nản, mọi người trên hành tinh này sẽ rời bỏ thành phố để đi vào hang cả 1 thời gian dài. Họ bị mắc kẹt và không thể thoát ra được cho đến một ngày kia, một người sao Hỏa tình cờ thấy được những người sao Kim xinh đẹp qua kính viễn vọng. Anh ta vội nhường kính cho các bạn, vẻ đẹp kiều diễm của người sao Kim đã gợi cảm hứng cho người sao Hỏa và sự buồn phiền đã tiêu tan một các kỳ diệu. Bất ngờ thay họ cảm thấy mình cần thiết cho một ai đó. Họ thoát ra khỏi hang và bắt đầu sang tạo ra một đội tàu vũ trụ bay đến gặp người sao Kim ngay. Khi đó, người sao Kim cũng đang cảm thấy thất vọng, để có cảm giác thư thái hơn họ tập trung lại để kể lể cho nhau nghe những vấn đề của mình. Nhưng điều đó dường như không giảm nhẹ được sự buồn phiền. Họ chán nản trong một thời gian dài cho tới khi thông qua trực giác hay sức tưởng tượng, họ cảm nhận được sự mạnh mẽ và sự kỳ diệu của người sao Hỏa đang vượt qua cả vũ trụ để đến với họ bằng tình yêu, sự quan tâm và cả sự đồng tình. Bất ngờ, người sao Kim cảm thấy được yêu thương. Sự buồn phiền biến mất trong họ và họ trở nên hạnh phúc, họ chuẩn bị tinh thần đến với người sao Hỏa.

Đàn ông bị thúc đẩy và tràn đầy sức mạnh khi họ cảm thấy được cần đến, phụ nữ bị thúc đẩy và sẵn sàng hành động khi họ cảm thấy được yêu thương.

Những bí quyết trong việc thúc đẩy mối quan hệ vẫn tiếp tục được áp dụng. Nam giới được thúc đẩy và sẵn sang giúp đỡ khi họ cảm thấy được người khác cần đến. Khi người đàn ông thấy người ta không cần đến minh, anh ta sẽ dần dần trở nên thụ động và thờ ơ. Mỗi ngày trôi qua anh ta càng có ít để trao tặng. Ngược lạ, khi anh nhận thấy được tin tưởng và đánh giá cao, anh ta càng cố gắng hết sức mình để đáp ứng được yêu cầu, đòi hỏi và càng có

nhiều hơn để trao tặng.

Giống như người sao Kim, phụ nữ bị thúc đẩy và sẵn sàng hành động khi họ cảm thấy mình được yêu thương. Khi người phụ nữ cảm thấy mình không được yêu thương, cô cảm thấy mình bị ép buộc gắn với trách nhiệm và mệt mỏi vì phải trao tặng quá nhiều. Mặt khác khi cảm thấy được quan tâm và được đề cao, cô cảm thấy hài lòng và có thể trao tặng nhiều hơn.

KHI NGƯỜI CON TRAI YÊU MỘT NGƯỜI CON GÁI

Một người con trai yêu một người con gái tương tự như điều đã xảy ra khi người sao Hỏa phát hiện ra người sao Kim. Bị mắc kẹt trong hang sâu và không thể tìm ra nguồn cơn sự phiền muộn của mình, anh ta ngắm nhìn bầu trời qua kính viễn vọng. Giống như khi bị sét đánh, từ giây phút vinh quang đóm cuộc sống của người sao Hỏa đã thay đổi vĩnh viễn. Đây là một trong những lúc thăng hoa nhất của cuộc sống, anh tạo ra bước ngoặt cho cuộc đời mình. Anh thoáng nhận ra như trong giấc mơ về một vẻ đẹp yêu kiều và thanh tú.

Người sao Hỏa đã khám phá ra người sao Kim. Ngọn lửa tình như dâng cao thiêu đốt cơ thể anh khi mà anh nhìn thấy người sao Kim. Đó là lần đầu tiên trong đời anh biết quan tâm đến người khác hơn là quan tâm đến chính bản thân mình. Từ những phút thoáng qua, anh cảm thấy cuộc đời anh đã có một ý nghĩa mới. Sự phiền muộn như biến mất.

Người sao Hỏa có một triết lý sống về sự thắng/ thua - Tôi muốn thành công, tôi không quan tâm nếu ai đó thất bại. Chừng nào mà người sao Hỏa còn quan tâm đến chính mình thì công thức sống này còn có hiệu quả. Nó có hiệu quả trong rất nhiều thế kỷ nhưng đến ngày nay cách thức này cần thay đổi. Việc nhận mọi thứ và được ưu tiên hàng đầu cho chính họ không còn được thỏa mãn cho cả hai phía. Khi yêu, người sao Hỏa muốn những người sao Kim cũng giành chiến thắng như chính bản thân họ.

Trong phần lớn các môn thể thao ngày này, chúng ta thấy triết lý ngày càng rộng khắp. Ví dụ trong trận tenis, tôi không chỉ muốn mình chiến thắng mà còn muốn đối phương thua mình bằng cách gây khó khăn cho anh ta khi đáp trả những cú đánh của tôi. Người sao Hỏa thích chiến thắng khi đối phương thua cuộc.

Phần lớn quan điểm của người sao Hỏa là có ích trong suốt cuộc đời nhưng triết lý sống về sự thắng/ thua thì trở nên có hại trong mối quan hệ của những

người đã trưởng thành. Nếu như tôi tìm cách đáp ứng những yêu cầu, những đòi hỏi của mình với cái giá mà người bạn đời của tôi phải trả, chắc chắn rằng chúng ta phải trải qua sự bất hạnh, sự giận hờn và cả những xung đột. Bí mật của việc tạo ra một mối quan hệ thành công là cho phép cả hai người cùng chiến thắng.

Những sự hấp dẫn trái ngược

Sau lần đầu tiên người sao Hỏa yêu, anh ta trao đổi bí mật với tất cả anh em của mình. Họ nhanh chóng thoát ra khỏi những ưu phiền. Họ bắt đầu yêu người sao Kim và bắt đầu quan tâm đến người sao Kim nhiều nhưng quan tâm đến chính mình.

Sự xa lạ và vẻ đẹp huyền bí của người sao Kim đã hút hồn những người sao Hỏa. Những khác biệt lại càng gây sự chú ý của người sao Hỏa. Người sao Hỏa khô khan góc cạnh thì người sao Kim ướt át tròn trịa. Người sao Hỏa bình thản thì người sao Kim lại nồng hậu ấm áp. Hoàn hảo và kỳ diệu, sự bất đồng giữa họ dường như bù trừ cho nhau.

Người sao Kim giao tiếp rõ ràng qua một ngôn ngữ ngầm hiểu: " Em cần có anh. Sức mạnh về thể xác cũng như tinh thần của anh có thể đem lại hạnh phúc tràn đầy cho em. Cùng nhau, chúng ta có thể sống trong niềm hạnh phúc tuyệt vời". Lời mời gọi này đã thúc đẩy và đầy tin cậy đối với người sao Hỏa.

Nhiều phụ nữ theo bản năng đã biết làm thế nào để gửi được thông điệp này. Trong khởi đầu của mối quan hệ, người phụ nữ có thể chỉ qua một cái liếc nhìn cũng có thể nói với người con trai rằng anh có lẽ là người mang hạnh phúc cho em. Bằng cách tế nhị, cô gái dần kết nối được mối quan hệ giữa hai người. Cái nhìn âu yếm đó đã kéo anh ta đến gần cô hơn. Tình yêu tạo ra sức mạnh giúp anh đánh tan sợ hãi để bắt đầu mối quan hệ. Nhưng một điều đáng tiếc xảy ra là một khi mối quan hệ của họ đã hình thành, nhiều vấn đề phát sinh. Cô gái không biết rằng bức thông điệp trước kia giờ đây vẫn quan trọng đối với anh và cô sao nhãng trong việc gửi nó tới anh.

Người sao Hỏa thường được thúc đẩy nếu anh ta nhìn thấy khả năng tạo ra sự khác biệt đối với người sao Kim. Người sao Hỏa chạy đua để hướng tới một trình độ mới trên con đường tiến hóa. Họ không hài lòng ngay cả với bản thân, họ tìm cách nâng cao quyền lực và kỹ năng của mình trong việc giúp đỡ người khá, đặc biệt là người sao Kim. Họ bắt đầu phát triển một triết lý sống mới- triết lý về sự thắng/ thua. Họ muốn một thế giới nơi mọi người

quan tâm đến họ cũng như là học cách quan tâm đến người khác.

Tình yêu thúc đẩy người sao Hỏa

Người sao Hỏa đã bắt đầu tạo ra một đội tầu vũ trụ để đưa họ đến thiên đường của người sao Kim. Họ chưa bao giờ cảm thấy giàu sinh lực đến thế. Chỉ thoáng nhìn thấy người sao Kim, họ bỗng cảm thấy những cảm xúc vị tha lần đầu tiên trong lịch sử của mình. Tương tự như vậy, khi một người đàn ông đang yêu, anh ta được thúc đẩy để tự hoàn thiện bản thân mình và trở nên quan tâm đến người khác. Khi con tim anh ta mở rộng anh ta cảm thấy tin tưởng bản thân và có khả năng làm thay đổi những vấn đề khác. Được giành cơ hội để chứng minh những tiềm năng của bản thân, người đàn ông bày tỏ những gì tốt đẹp nhất của mình. Chỉ khi nào thất bại, anh ta mới chịu quay lại với thói ích kỷ xa xưa của mình.

Được giành cơ hội để chứng minh bản thân, người đàn ông bày tỏ những gì tốt đẹp nhất của mình. Chỉ khi nào thất bại, anh ta mới chịu quay lại với thói ích kỷ xa xưa của mình

Khi một người đàn ông đang yêu, anh bắt đầu biết quan tâm đến người khác cũng như quan tâm đến chính bản thân mình. Anh nhanh chóng thoát ra khỏi những ràng buộc thường khiến anh sống cô đơn để khẳng định mình và trở nên vị tha hơn đối với người khác, không phải vì những lợi ích cá nhân mà hoàn toàn vì muốn chăm sóc đến người khác. Anh ta coi việc đáp ứng nhu cầu của người bạn đời như thể của chính mình. Anh có thể rất dễ dàng cam chịu bất kỳ một gian khổ nào mà đem lại hạnh phúc cho người bạn đời bởi lẽ niềm vui của cô ta cũng chính là hạnh phúc của bản thân anh. Những cuộc đâu tranh của anh diễn ra dễ dàng hơn vì anh ta được tiếp sức vì một mục đích cao cả hơn.

Khi còn trẻ tuổi , người đàn ông cảm thấy tự thỏa mãn bằng cách tự phục vụ mình. Nhưng đến giai đoạn trưởng thành thì sự hài lòng với chính mình không còn phù hợp nữa. Anh ta phải bắt đầu sống cuộc sống của mình bằng tình yêu và làm tròn bổn phận với người bạn đời. Được khơi gợi cảm hứng trong việc chăm lo cho người khác, người đàn ông tự giải phóng mình khỏi sự trì trệ. Mặc dù anh ta rất cần được nhận tình yêu nhưng nhu cầu lớn nhất của anh ta chính là trao tặng tình yêu.

Phần lớn nam giới không chỉ khao khát được trao tặng tình yêu mà họ còn vô cùng thèm muốn được làm điều đó. Vấn đề lớn nhất của họ là họ không biết mình đang đánh mất cái gì. Hiếm khi họ thấy cha của mình thành công

trong việc lấp đầy tình cảm cho mẹ mình thông qua việc hiến dâng tình yêu. Kết quả họ không biết rằng nguyên nhân chính để lấp đầy lỗ hổng tình cảm đối với một người đàn ông chính là việc trao tặng tình yêu. Khi những mối quan hệ của họ thất bại họ sẽ tự mình chán nản và sống ẩn mình. Anh ta ngừng quan tâm và cũng không biết tại sao mình quá thất vọng.

Những lần như vậy, anh ta rút ra khỏi những mối quan hệ hoặc thu mình và tự mình cô lập. Anh ta tự hỏi mình rằng tại sao anh buồn bực, tất cả những cái đó là gì. Anh không biết được rằng anh ngừng quan tâm đến người khác bởi vì anh không cảm thấy mình là người cần thiết. Anh không nhận ra rằng việc tìm một ai đó cần đến mình sẽ có thể giũ sạch những phiền muộn, những lo lắng và lại trở nên hứng khởi trong cuộc sống.

Không có ai cần đến là sự chết dần chết mòn với một người đàn ông

Khi một người đàn ông không cảm thấy anh ta đang tạo ra những sự thay đổi tích cực đối với cuộc đời của ai đó, anh ta thấy khó để tiếp tục chăm lo cho cuộc đời mình và những mối quan hệ khác. Thật khó để sống hứng khởi khi không ai cần bạn. Bạn cần được động viên, tin tưởng và đề cao một lần nữa. Không có ai cần đến là sự chết dần chết mòn đối với người đàn ông.

KHI PHỤ NỮ YÊU MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG

Phụ nữ yêu một người đàn ông giống như điều đã xảy ra khi người sao Kim cổ xưa tin rằng những người sao Hỏa đang đến với họ. Họ từng mơ thấy một đội tầu vũ trụ từ những thiên đường sẽ hạ cánh và mang những người sao Hỏa khỏe mạnh và đầy tình yêu đến định cư trong hành tinh của mình. Những con người này không cần sự nuôi dưỡng, thay và đó, họ muốn cung cấp và nuôi dưỡng những người sao Kim.

Người sao Hỏa rất sốt sắng và họ bị vẻ đẹp và văn hóa của người sao Kim gợi cảm hứng. Những người sao Hỏa nhận thấy rằng quyền năng và năng lực của họ sẽ là vô nghĩa khi không có ai để phục vụ. Những sinh vật kỳ diệu và đáng ngưỡng mộ đã tìm ra sự dễ chịu và nguồn cảm hứng trong việc hứa hẹn về sự phục vụ, làm hài lòng và khiến cho người sao Kim thỏa mãn. Đó là một phép màu!

Người sao Kim cũng có những giấc mơ tương tự và ngay lập tức đã thoát khỏi phiền muộn. Nhận thức biến đổi người sao Kim chính là niềm tin cho rằng người sao Hỏa đang tìm đến để giúp họ. Người sao Kim bị căng thẳng vì họ cảm thấy mình bị cô lập và đơn độc. Muốn thoát khỏi căng thẳng, họ

cần có sức mạnh của tình yêu.

Phần lớn nam giới ít ý thức được rằng tình yêu và sự giúp đỡ từ một người quan tâm có tầm quan trọng như thế nào đối với một người phụ nữ. Phụ nữ thấy mình hạnh phúc khi mà họ tin rằng người yêu sẽ đáp ứng nhu cầu của họ. Khi một người phụ nữ thất vọng, bị căng thẳng, nhầm lẫn, kiệt sức, cái cô ta cần nhất là một người đồng hành giản dị. Cô cần cảm thấy không cô đơn. Cô cần cảm thấy được thương yêu.

Sự cảm thông, sự thấy hiể, quyền lực và cả tình thương đi suốt một chặng đường dài để hỗ trợ cô để cô có thể đánh giá đúng và cảm kích trước sự giúp đỡ của anh ta. Nam giới không nhận thấy điều này bởi vì bản năng của người sao Hỏa bảo họ rằng tốt nhất là tự cô lập khi gặp căng thẳng. khi mà phụ nữ gặp căng thẳng, người đàn ông thường tránh xa cô và để cô một mình. Nếu anh ta ở lại, anh ta thường làm cho vấn đề đó trở nên tệ hại hơn khi mà anh ta cố gắng tìm cách giải quyết vấn đề giúp cô. Anh ta không nhận ra theo bản năng rằng sự gần gũi thân mật và chia sẻ quan trọng đối với cô ấy như thế nào. Điều cô ấy cần nhất chỉ là có ai đó biết lắng nghe.

Quan việc chia sẻ những cảm xúc cô ấy sẽ nhận thấy mình xứng đáng được yêu và rằng nhu cầu của cô được thỏa mãn. Sự nghi ngờ và không tin tưởng sẽ tan biến. Khi cô nhớ ra rằng mình đáng được yêu cô ấy có khuynh hướng ham thích thư giãn một cách tự phát – cô không phải tìm kiếm nó. Cô có thể nghỉ ngơi, cho ít đi và nhận lại nhiều hơn. Cô xứng đáng với điều ấy.

Phụ nữ có khuynh hướng ham thích thử giãn một cách tự phát khi cô ấy hiểu ra rằng cô ấy đáng được yêu - cô không phải tìm kiếm nó; cô có thể nghỉ ngơi, cho ít đi và nhận lại nhiều hơn. Cô xứng đáng với điều ấy

CHO QUÁ NHIỀU CŨNG THẬT LÀ MỆT MỎI

Để giải quyết chứng trầm cảm, đàn bà thường chia sẻ cảm xúc và tâm sự các vấn đề của họ với nhau. Khi chuyện trò họ cũng tìm ra nguyên nhân gây căng thẳng. Họ chán với việc lúc nào cũng phải cho. Họ luôn bực mình vì cảm giác phải chịu trách nhiệm về một ai đó khác. Họ muốn nghỉ ngơi và được quan tâm dù trong chốc lát. Họ mệt mỏi vì phải chia xẻ mọi thứ của riêng bản thân họ. Họ không còn hài lòng với vai trò là những vị thánh tử vì đạo và sống vì người khác nữa.

Trên sao Kim họ tuân theo triết lý sống thắng và thua - “Tôi thua để anh có thể chiến thắng”. Chừng nào mà mọi người còn biết hi sinh cho người khác

thì sau đó họ sẽ được quan tâm. Nhưng sau hàng thế kỷ hy sinh như thế những cư dân sao Kim đã chán với việc phải chia xẻ mọi thứ. Họ sẵn sàng sống cho triết lý thắng/ thua.

Tương tự như thế, ngày nay phụ nữ đã chán với việc phải luôn luôn cho. Họ muốn có thời gian riêng. Thời gian để khám phá bản thân mình. Thời gian để quan tâm đến chính họ trước hết. Họ muốn một ai đó làm chỗ dựa về mặt tình cảm, một ai đó mà họ không phải quan tâm, chăm sóc. Người sao Hỏa phù hợp nhất với mục đích này.

Về điểm này đàn ông sao Hỏa phải học cách đem cho trong khi đàn bà sao Kim sẵn sàng học tiếp nhận. Sau nhiều thế kỷ, đàn bà sao Kim và đàn ông sao Hỏa đã đạt đến một bước tiến hóa mới quan trọng. Đàn bà sao Kim học được cách tiếp nhận trong lúc đàn ông sao Hỏa cũng đang học được cách đem cho.

Điều này cũng giống như sự thay đổi chung diễn ra ở phụ nữ và nam giới khi họ trưởng thành. Lúc còn trẻ hơn, một phụ nữ luôn sẵn sàng hi sinh và uốn nắn bản thân để đáp ứng nhu cầu của bạn đời. Trong lúc trẻ, người đàn ông chỉ quan tâm nhiều đến bản thân mình và không hiểu được nhu cầu của người khác. Khi đã lớn tuổi hơn, người phụ nữ mới nhận ra rằng có lẽ mình đã từ bỏ bản thân mình để làm vừa lòng người chồng. Còn khi một người đàn ông lớn tuổi hơn, anh ta mới nhận ra rằng mình đã có thể cư xử tốt hơn và tôn trọng những người khác hơn.

Khi trưởng thành, người đàn ông cũng học được rằng có lẽ nên từ bỏ bớt cái tôi của mình, nhưng thay đổi lớn hơn chính là anh ta vẫn có thể thành công khi biết cho. Giống như thế, khi trưởng thành, người phụ nữ cũng học được những cách thức tiếp nhận nhưng sự thay đổi chính của cô là xu hướng học cách điều chỉnh mức độ để nhận cái mình muốn.

Bỏ qua sự phàn nàn

Khi người phụ nữ nhận ra mình đã cho quá nhiều, cô ta có xu hướng đổ lỗi cho chồng về nỗi bất hạnh của mình. Cô cảm thấy thật bất công khi cho lại nhiều hơn nhận.

Mặc dù không nhận được cái xứng đáng nhưng để có những cải thiện trong mối quan hệ của mình, phụ nữ cũng cần thấy rằng bản thân cũng có trách nhiệm trong vấn đề đó. Khi một phụ nữ nhượng bộ quá nhiều, không nên đổ lỗi cho chồng. Tương tự, một người đàn ông ít cho cũng không nên chê trách

vợ vì đã tiêu cực không chịu tiếp nhận anh. Trong cả hai trường hợp, phàn nàn không phải là cách giải quyết.

Thấu hiểu, tin tưởng, thông cảm, chấp thuận và ủng hộ mới là cách giải quyết tốt nhất chứ không phải chê trách bạn đời. Khi tình huống này xảy ra, thay vì đổ lỗi cho vợ vì đã phẫn nộ, người đàn ông hãy bày tỏ sự đồng cảm và làm chỗ dựa cho vợ ngay cả khi cô ấy không yêu cầu, hãy lắng nghe ngay cả khi nghe giống như những lời chê trách và giúp cô ấy tin tưởng và cởi mở với mình bằng cách làm một cái gì đó dù là nhỏ bé để thể hiện rằng anh đang quan tâm đến cô ấy.

Thay vì đổ lỗi cho chồng, một người phụ nữ hãy biết chấp nhận và tha thứ cho những nhược điểm của anh ta, đặc biệt là khi anh ta làm cho cô thất vọng, hãy tin tưởng rằng anh muốn nhường nhịn nhiều hơn ngay cả khi anh không là một chỗ dựa, hãy khuyến khích anh ta nhượng bộ nhiều hơn bằng cách đánh giá cao cái mà anh đã làm được và tiếp tục yêu cầu sự ủng hộ.

ĐIỀU CHỈNH VÀ TÔN TRỌNG NHỮNG THỜI GIAN

Tuy nhiên, quan trọng nhất là phụ nữ cần nhận ra giới hạn của việc nhượng bộ để không phải bất bình về người bạn đời. Thay vì mong người chồng đền đáp, người phụ nữ cần điều chỉnh mức độ chấp nhận của mình.

Hãy xem xet ví dụ: Jim - 39 tuổi và vợ Susan - 41 tuổi khi họ đến văn phòng tư vấn. Susan muốn li dị. Cô giải thích rằng mình đã nhượng bộ hơn rất nhiều so với chồng trong suốt 12 năm và không thể hi sinh thêm nữa. Cô đổ lỗi cho Jim vì tính thờ ơ, ích kỷ, độc đoán và không lãng mạn. Susan nói cô không còn gì để cho và sẵn sàng rời bỏ chồng. Jim thuyết phục cô đến với liệu pháp trị liệu tâm lý nhưng vợ anh nghi ngờ cách làm này. Trong một thời gian 6 tháng họ đã hoàn thành 3 bước để hàn gắn mối quan hệ. Bây giờ họ có một cuộc sống hôn nhân hạnh phúc với 3 đứa con.

Bước 1: Sự thúc đẩy

Tôi đã giải thích với Jim rằng vợ anh đã dồn nén nỗi bất bình của mình trong suốt 12 năm qua. Nếu anh muốn cứu vãn cuộc hôn nhân của mình, anh ta sẽ phải lắng nghe cô để có thể cải thiện một cách có hiệu quả tình trạng hôn nhân của mình. Susan chia sẻ cảm xúc của mình và giúp Jim hiểu được những cảm xúc ấy. Đây là phần khó khăn nhất trong những việc hàn gắn. Khi anh ta sẵn sàng lắng nghe tâm tư và những nhu cầu không được thỏa mãn của vợ, Jim trở nên tích cực và tự tin trong việc tạo ra những thay đổi

cần thiết để xây dựng một mối quan hệ hôn nhân tốt đẹp.

Trước khi Susan có được thái độ tích cực về mối quan hệ của vợ chồng cô, cô cần thấy rằng Jim cũng cảm nhận được những lời tâm tư của cô: Đây là bước đầu tiên. Sau khi Susan cảm thấy được thông cảm, họ có thể tiến tới bước thứ 2.

Bước 2: Trách nhiệm

Bước thứ 2 là chịu trách nhiệm. Jim cần chịu trách nhiệm vì không ủng hộ vợ và Susan phải chịu trách nhiệm vì đã không định ra những giới hạn với chồng. Jim rất hối hận vì đã làm cho vợ tổn thương. Susan nhận ra rằng khi chồng bước qua giới hạn và cư xử với cô một cách thiếu tôn trọng (như la hét, cáu kỉnh, bác bỏ yêu cầu và không tôn trọng tình cảm của vợ) là vì cô đã không định ra những giới hạn với chồng. Mặc dù cô không cần xin lỗi nhưng cô vẫn phải thừa nhận trách nhiệm của mình trong vấn đề của hai vợ chồng. Khi cô dần dần chấp nhận rằng mình không có khả năng để định ra giới hạn và xu hướng cho nhiều hơn nhận của cô đã đóng góp vào những vấn đề giữa hai vợ chồng, Susan có thể còn cho nhiều hơn nữa. Việc chịu trách nhiệm về vấn đề của mình là rất quan trọng để tháo bỏ sự giận dữ. Bằng cách này, cả hai đã có được động lực để học những cách mới trong việc ủng hộ lẫn nhau thông qua việc tôn trọng các giới hạn.

Bước 3: Thực hành

Nói chung Jim cần học cách tôn trọng những giới hạn trong khi Susan cần thiết lập chúng. Cả hai đều cần phải học cách làm thế nào để diễn đạt cảm xúc thật của mình với một thái độ tôn trọng nhau. Họ đồng ý tiến hành bước thứ 3 này để thực hiện việc đề ra và tôn trọng những giới hạn cho dù biết rằng một lúc nào đó họ có thể mắc sai lầm. Và việc cả hai có thể mắc sai lầm đem lại cho họ một cảm giác an toàn trong lúc thực hành. Sau đây là một vài ví dụ về những gì họ đã học và luyện tập được :

• Susan luyện cách nói : "Em không thích cái cách mà anh nói chuyện. Hãy ngừng la hét hoặc em sẽ ra khỏi phòng". Sau khi rời khỏi phòng một vài phút, cô ấy không cần làm thêm điều gì nữa.

• Sau đó khi Jim yêu cầu cho cô ấy làm một việc khiến cô bực mình. Cô ấy cần học cách nói : "Không, em cần nghỉ ngơi" hoặc : "Không, hôm nay em rất bận". Cô ấy sẽ nhận thấy rằng anh ta quan tâm hơn tới cô ấy vì anh ta đã hiểu rằng cô bận và cảm thấy mệt mỏi như thế nào.

• Khi Susan nói với Jim rằng cô muốn đi du lịch và anh ta trả lời rằng anh ta quá bận, Susan nói cô ấy sẽ đi một mình. Tất nhiên anh ta sẽ phải thay đổi kế hoạch làm việc để đi cùng cô ấy.

• Khi họ đang nói chuyện và Jim ngắt lời cô, cô ấy phải học cách nói : "Em chưa nói xong, hãy nghe em nói hết đã". Điều đương nhiên là anh ta phải lắng nghe, ít ngắt lời hơn.

• Nhiệm vụ khó khăn nhất của Susan là học cách đòi hỏi những gì cô muốn. Cô ấy nói với tôi: "Tại sao tôi lại phải yêu cầu, sau tất cả những gì tôi đã làm cho anh ta?" Tôi giải thích rằng việc để cho Jim tự biết cô muốn gì là điều không chỉ không thực tế mà còn là một khúc mắc lớn trong vấn đề của cô. Cô cần phải có trách nhiệm trong việc làm cho những nhu cầu của mình được thỏa mãn.

• Thử thách khó nhất đối với Jim là tôn trong những thay đổi của vợ và không trông chờ cô ấy là một người bạn đời sẵn sàng hi sinh như lúc mới cưới. Anh ta nhận ra rằng thật khó đối với cô để tạo ra những giới hạn khi chính anh là người điều chỉnh chúng. Anh ta hiểu rằng họ sẽ biết tôn trọng nhau hơn khi họ thường xuyên thực hiện điều này.

Khi một người đàn ông học cách thích nghi với những giới hạn, anh ta sẽ chủ động nhượng bộ nhiều hơn. Qua việc tôn trọng những giới hạn, anh ta sẽ chủ động tìm hiểu xem cách cư xử của mình có phù hợp hay không và bắt đầu có những thay đổi phù hợp. Người phụ nữ nhận ra rằng để được nhận cô ấy cần tạo ra những giới hạn. Hiển nhiên sau đó cô sẽ tha thứ cho những lỗi lầm của người bạn đời và khám phá ra cách thức mới để yêu cầu và tìm thấy sự ủng hộ. Khi một người phụ nữ biết cách tạo ra những giới hạn nghĩa là cuối cùng cô ấy đã học được cách nghỉ ngơi và nhận nhiều hơn.

HỌC CÁCH NHẬN

Tạo ra những ranh giới và nhận lại là việc làm rất khó đối với phụ nữ. Nói chung cô ấy sợ mình đòi hỏi quá nhiều và sau đó tìm cách thay đổi hoặc từ bỏ những đòi hỏi đó. Sự từ bỏ gây ra nỗi đau lớn nhất bởi vì sâu trong tiềm thức, cô ấy giữ quan niệm sai lầm rằng mình không xứng đáng được nhận. Niềm tin này đã hình thành và củng cố trong suốt thời ấu thơ - khoảng thời gian mà cô kìm nén những cảm xúc, yêu cầu và mong đợi của mình.

Một người phụ nữ dễ bị tổn thương với quan niệm sai lầm và tiêu cực rằng mình không xứng đáng được yêu. Nếu khi còn bé cô đã chứng kiến việc lạm

dụng hoặc chính bản thân cô bị lạm dụng, thì sau đó cô sẽ bị tổn thương nhiều hơn, rất khó để cô có thể tự tin vào bản thân mình. Càng che giấu nội tâm thì cảm giác về sự không xứng đáng của bản thân càng gây ra cho cô nỗi sợ hãi khi yêu cầu người khác làm gì đó vì mình. Cô sẽ tưởng tượng rằng mình không được ủng hộ.

Vì sợ không nhận được sự ủng hộ nên cô vô tình cũng không tiếp nhận được sự ủng hộ mà cô cần. Khi một người đàn ông nhận ra cô không tin anh ta có thể đáp ứng nhu cầu của cô thì anh ta ngay lập tức sẽ cảm thấy bị từ chối. Sự thất vọng và thiếu tin tưởng sẽ biến những nhu cầu chính đáng của co thành việc bộc lộ sự thiếu thốn thái quá làm cho anh nhận thấy là cô không tin anh ta sẽ ủng hộ cô. Trớ trêu thay, đàn ông rất thích được người khác cần đến mình nhưng lại bị làm cho cụt hứng.

Trong trường hợp vậy, phụ nữ đã quan niệm một cách sai lầm khi cho rằng nhu cầu của mình đã bị đàn ông từ chối trong khi thực sự là sự thất vọng và thiếu tin tưởng của cô đã gây ra điều đó. Phụ nữ nếu không nhận ra đàn ông cần được tin tưởng thì sẽ rất khó để phân biệt giữa nhu cầu cần thiết thực sự và sự vớt vát.

“Nhu cầu” là khi bạn yêu cầu một người đàn ông trợ giúp mình với một thái độ tin cậy là cho rằng anh ta sẽ là hết sức mình. Điều này sẽ tạo cho anh ta động lực. Tuy nhiên, “sự vớt vát” lại là nhu cầu cần sự ủng hộ một cách tiêu cực bởi vì bạn không tin là mình sẽ nhận được sự ủng hộ ấy. Điều đó sẽ đẩy người đàn ông ra xa và làm cho họ cảm thấy bị chối bỏ và không được coi trọng.

Đối với phụ nữ, sự cần thiết đối với người khác thường bị nhầm lẫn, đáng thất vọng hay bị bỏ rơi. Không dễ để một người phụ nữ tin tưởng và người khác rồi sau đó cô ấy bị lờ đi, bị lãng quên hoặc bị bỏ rơi. Điều ấy đưa cô vào trạng thấy bị tổn thương. Việc lờ đi hoặc là bị làm cho thất vọng càng làm tổn thương cô ấy nhiều hơn bởi vì nó càng khẳng định niềm tin rằng cô ấy không xứng đáng được nhận.

Phụ nữ sao Kim học cách cảm thấy mình xứng đáng như thế nào

Qua nhiều thế kỷ, đàn bà sao Kim lấp đầy nỗi sợ hãy trên bằng cách quan tâm và đáp ứng nhu cầu của người khác. Họ cho và chỉ cho mà thôi, nhưng sâu trong thâm tâm, họ vẫn cảm thấy không xứng đáng được nhận. Vì thế họ hy vọng rằng với việc họ cho đi, họ trở nên xứng đáng hơn. Sau nhiều thế kỷ chỉ biết hy sinh như thế, cuối cùng họ nhận ra rằng mình cũng đáng được

yêu và ủng hộ. Khi nhìn lại, họ bỗng nhận ra rằng trước đây mình cũng đã rất xứng đáng với điều đó.

Quá trình hy sinh vì người khác đã làm cho họ biết coi trọng bản thân. Thông qua việc hy sinh vì người khác họ sẽ thấy những người khác thực sự xứng đang được nhận và do đó họ cũng bắt đầu thấy tất cả mọi người đều đáng được yêu. Cuối cùng, họ sẽ thấy mình cũng xứng đáng được nhận như người khác.

Còn trên trái đất, khi một cô gái học cách biết đón nhận tình yêu như người mẹ của mình thì lớn lên cô ấy sẽ luôn cảm thấy mình xứng đáng. Cô sẽ dễ dàng vượt qua sự ép buộc phải cho quá nhiều như phụ nữ sao Kim. Cô cũng không phải tìm cách chiến thắng nỗi sợ nhận lại bởi vì cô gần gũi với mẹ của mình. Nếu người mẹ học được những hiểu biết cần thiết thì qua người mẹ, cô cũng học được những điều này bằng cách quan sát và cảm nhận. Nếu người mẹ cởi mở trong việc đón nhận thì cô gái cũng biết cách phải đón nhận như thế nào.

Tuy nhiên, phụ nữ sao Kim lại không có được hình mẫu như vậy nên họ phải mất hàng nghìn năm để từ bỏ việc ép mình phải cho. Qua việc thấy người khác được nhận họ thấy rằng mình cũng xứng đáng với việc ấy. Chính vào giây phút ma thuật đó, đàn ông sao Hỏa đã trải qua một sự biến đổi và bắt đầu việc lắp ráp những con tàu vũ trụ.

Khi đàn bà sao Kim sẵn sàng thì đàn ông sao Hỏa sẽ xuất hiện

Khi người phụ nữ nhận ra rằng mình xứng đang được yêu thương cô ấy sẽ mở rộng tấm lòng với người đàn ông. Nhưng sau 10 năm phải cho quá nhiều trong hôn nhân, cô nhận ra mình xứng đáng được hưởng nhiều hơn như thế. Tự dưng cô sẽ khép lòng mình lại và không cho người đàn ông cơ hội nữa. Có lẽ cô ấy cảm thấy điều đó giống như “Tôi đã phải hy sinh qua nhiều cho anh nhưng anh lại không nghĩ gì đến tôi. Tôi xứng đáng được hơn thế. Tôi không thể tin vào anh được nữa. Tôi đã quá mệt mỏi và không còn gì để cho. Tôi sẽ không để anh lại làm tổn thương tôi lần nữa”.

Cũng lặp lại như trên, trong trường hợp này tôi nói với người phụ nữ rằng cho nhiều không phải là cách để có một mối quan hệ tốt đẹp hơn. Người bạn đời sẽ cho nhiều hơn nếu cô hi sinh ít đi. Khi người chồng không quan tâm đến nhu cầu của vợ là bởi cả hai đang ngủ quên. Khi phụ nữ tỉnh giấc và nhớ ra những đòi hỏi của mình thì người chồng cũng sẽ thức dậy và muốn hi sinh cho cô nhiều hơn.

Khi phụ nữ tỉnh giấc và nhớ ra những đòi hỏi của mình thì người chồng cũng sẽ thức dậy và muốn hi sinh cho cô nhiều hơn.

Có thể tiên đoán rằng người bạn đời của phụ nữ sẽ thức dậy khỏi tình trạng bị động và thực sự có những thay đổi theo như mong muốn của vợ. Khi không còn phải cho quá nhiều, phụ nữ sẽ thấy xứng đáng hơn. Người đàn ông rời khỏi chỗ nấp của mình và bắt đầu làm những con tàu vũ trụ để đem đến hạnh phúc cho người phụ nữ. Tất nhiên anh ta cũng mất chút ít thời gian để học cách cho nhiều hơn nhưng bước tiến quan trọng nhất là anh ta nhận ra rằng mình đã thiếu quan tâm đến cô ấy và muốn sửa chữa sai lầm

Ngược lại khi người đàn ông nhận ra mình không hạnh phúc và mong muốn cuộc sống của mình lãng mạn và tràn đầy tình yêu thì người vợ sẽ bắt đầu cởi mở và nồng nàn hơn. Bức tường bất đồng sẽ sụp đổ và cuộc sống sẽ lại tràn ngập tình yêu. Nếu như sụ thiếu quan tâm nói trên là trầm trọng thì sẽ mất nhiều thời gian hơn để hàn gắn tất cả những bất đồng. Nhưng điều này có thể thực hiện được. Trong chương 11, tôi sẽ trình bày những thủ thuật nhỏ và mang tính thực tế cao hàn gắn những rạn nứt.

Thường thì khi một người vợ hoặc chồng có những thay đổi tích cực thì người kia cũng thế. Sự trùng hợp này có thể tiên đoán được bởi vì nó là một trong những điều kì diệu của cuộc sống. Khi sinh viên đã sẵn sàng học thì giáo viên sẽ sẵn sàng dạy. Khi có một câu hỏi thì sau đó sẽ có câu trả lời. Khi phụ nữ sao kim sẵn sàng nhận thì đàn ông sao Hỏa sẵn sàng cho.

HỌC CÁCH CHO NHƯ THẾ NÀO?

Nỗi sợ hãi lớn nhất của người đàn ông là anh ta không đủ tốt hoặc anh ta bất tài. Anh ta che giấu nỗi sợ hãi của mình bằng cách tập trung nâng cao sức mạnh và khả năng của mình. Thành công, có năng lực là điều qua trọng nhất với cuộc sống của anh ta. Trước khi biết phụ nữ sao Kim, đàn ông sao Hỏa chỉ quan tâm đến phẩm chất này mà không quan tâm đến bất cứ cái gì hay bất cứ một ai khác. Dường như người đàn ông thiếu quan tâm nhất là khi anh ta lo sợ.

Nỗi sợ hãi lớn nhất của người đàn ông là anh ta không đủ tốt hoặc là anh bất tài.

Cũng như khi người phụ nữ sợ nhận, người đàn ông sợ phải cho. Cố gắng nhượng bộ đồng nghĩa với chấp nhận thất bại hay không được tán thành. Nó gây ra nỗi đau lớn nhất cho anh ta bởi vì sâu trong thâm tâm anh ta quan

niệm một cách sai lầm rằng mình chưa đủ tốt. Suy nghĩ này được hình thành và duy trì suốt thời niên thiếu, anh ta luôn nghĩ rằng mọi người đều trông mong ở mình nhiều hơn. Khi tài năng của anh không được chú ý tới hoặc không được đánh giá đúng mức thì anh ta bắt đầu quan niệm như trên.

Cũng như người phụ nữ sợ nhận, người đàn ông sợ phải cho.

Vì quan niệm sai lầm này, một người đàn ông rất dễ bị tổn thương. Nói chung là anh ta sợ thất bại. Anh muốn cho nhưng sợ mình sẽ không thành công, cho nên anh không cố gắng. Nỗi sợ hãi lớn nhất của anh ta là sự bất lực, điều này dẫn đến việc anh ta luôn tránh những rủi ro không cần thiết.

Khi người đàn ông quan tâm nhiều đến ai, nỗi sợ thất bại của anh ta càng tăng và anh ta càng cho ít đi. Để tránh thất bại, anh ta chấm dứt việc cho mà anh muốn cho nhiều nhất.

Khi cảm thấy không an toàn, người đàn ông lẩn tránh bằng cách không quan tâm đến bất cứ ai ngoại trừ bản thân mình. Cách phòng vệ bản năng này ngầm thể hiện rằng tôi không quan tâm. Vì lý do này, đàn ông sao Hỏa không muốn bản thân mình chia sẻ hoặc quan tâm đến nhiều người khác. Khi trở nên thành đạt và có đủ quyền lực, người đàn ông mới nhận ra rằng mình có đủ khả năng và có thể nhượng bộ. Sau đó, anh ta khám phá ra những phụ nữ sao Kim.

Mặc dù về bản chất, đàn ông luôn luôn tốt, tiến trình chứng minh quyền lực của họ chính là để chuẩn bị cho nhận thức đúng đắn khi tự đánh giá bản thân. Thông qua những thành công đã đạt được, sau đó ngẫm lại họ mới có thể nhận thấy rằng thất bạn là mẹ của thành công. Mỗi sai lầm đều dạy cho họ một bài học quan trọng để chiến thắng về sau. Do đó họ thấy được khả năng của mình và tính thiện của mình.

Mắc sai lầm là chuyện bình thường

Bước đầu tiên để một người đàn ông học cách cho là phải biết chấp nhận những sai lầm và thất bại, không phải lúc nào anh ta cũng có câu trả lời cho mọi vấn đề.

Tôi nhớ đến câu chuyện của một người phụ nữ, cô ta phàn nàn rằng người bạn đời của mình chưa bao giờ thực sự muốn cam kết để tiến tới hôn nhân. Đối với cô ấy, anh ta dường như không quan tâm đến hôn nhân nhiều như cô. Tuy nhiên, một ngày nọ cô ấy thú thực rằng mình rất hạnh phúc khi sống với anh ta. Thâm chí nếu họ có nghèo đi chăng nữa cô ta vẫn muốn kết hôn

với anh ta. Ngay ngày hôm sau, anh ta cầu hôn cô. Người đàn ông cần sự chấp nhận và động viên ở người phụ nữ và từ đó anh ta sẽ cảm thấy rằng mình quan tâm nhiều hơn.

Đàn ông sao Hỏa cũng cần tình yêu

Cũng giống như phụ nữ rất nhạy cảm với cảm giác bị bỏ rơi khi không có được sự quan tâm mà họ cần, người đàn ông thì rất nhạy cảm với cảm giác mình thất bại khi một người phụ nữ than phiền. Đó là lý do tại sao đàn ông rất khó để lắng nghe tâm sự của phụ nữ. Đàn ông luôn muốn là người hùng của phụ nữ. Khi người phụ nữ thất vọng hoặc không vui vì bất cứ một điều gì đàn ông luôn cảm thấy mình giống như kẻ bại trận. Sự bất hạnh của người phụ nữ đã khẳng định nỗi sợ cố hữu của anh ta rằng: anh không đủ tốt đối với cô ấy. Ngày nay rất nhiều phụ nữ không nhận ra rằng đàn ông rất dễ bị tổn thương và đàn ông cũng cần tình yêu. Tình yêu giúp anh ta biết rằng anh ta cần thiết, quan trọng và có khả năng để làm một ai đó hạnh phúc.

Khi người phụ nữ thất vọng hoặc không vui vì bất cứ một điều gì, đàn ông luôn cảm thấy mình giống như kẻ bại trận.

Một chàng trai trẻ may mắn thấy được sự thành công của bố mình trong việc thỏa mãn người bạn đời sẽ bước vào mối quan hệ với một niềm tin rằng anh ta cũng sẽ thành công trong việc thỏa mãn người bạn đời của mình. Anh không sợ lời cam kết bởi vì biết mình có thể giữ lời hứa. Và anh cũng biết ngay cả khi không giữ lời hứa anh vẫn xứng đáng được yêu và đánh giá cao vì những nỗ lực hết sức của mình. Anh không cần lên án bản thân bởi vì biết rằng không ai hoàn hảo cả, anh đã làm hết sức mình và điều đó đã đủ lắm rồi. Người đàn ông có thể xin lỗi khi mắc sai lầm bởi vì anh mong muốn sự tha thứ, tình yêu thương và đánh giá cao những gì anh ta đã làm được.

Anh biết rằng tất cả mọi người đều có thể mắc sai lầm. Anh thấy bố mình cũng mắc sai lầm nhưng vẫn biết quý trọng bản thân. Anh cũng chứng kiến người mẹ của mình vẫn yêu và tha thứ cho tất cả sai lầm người cha mắc phải. Anh cảm nhận được sự tin tưởng và khích lệ trong đó ngay cả những lúc bố anh làm bà thất vọng.

Có nhiều người đàn ông không có được hình mẫu hoàn hảo cho lắm. Đối với họ, yêu, kết hôn và có gia đình cũng khó như lái một máy bay phản lực khi chưa qua bất kỳ giai đoạn huấn luyện nào. Anh ta có thể cất cánh nhưng chắc chắn sẽ đâm vào một cái khác. Sẽ rất khó khăn để tiếp tục cất cánh sau khi gặp những thất bại như thế. Hoặc chứng kiến điều này từ bố mình. Nếu

không hiểu biết một cách đầy đủ về những mối quan hệ thì rất dễ hiểu tại sao đàn ông và đàn bà lại phải chia tay nhau.

5. Bất đồng ngôn ngữ

Lần đầu tiên khi người đàn ông sao Kim và đàn bà sao Hỏa tìm đến với nhau, họ đã vấp phải rất nhiều vấn đề trong cách quan hệ giống như chúng ta ngày nay. Bởi vì họ nhận thấy họ hoàn toàn khác nhau, nên họ vẫn có thể giải quyết những khúc mắc này. Một trong những bí quyết để thành công là nói chuyện chân thành.

Mỉa mai thay, họ giao tiếp tốt là bởi vì họ nói toàn những ngôn ngữ khác nhau. Khi vấp phải những khúc mắc, đơn giản là họ tìm đến một người phiên dịch. Tất cả mọi người đều biết rằng đàn ông sao Hỏa và đàn bà sao Kim nói những ngôn ngữ khác nhau, cho nên khi có xung đột thay vì phán xét hay gây hấn, họ tìm một cuốn từ điển để hiểu xem người khác nghĩ gì. Nếu vẫn không được thì họ tìm đến phiên dịch để yêu cầu giúp đỡ.

Ngôn ngữ của đàn ông sao Hỏa và đàn bà sao Kim có những từ giống nhau nhưng cách sử dụng khiến cho chúng có ý nghĩa khác nhau.

Bạn hãy xem xét ngôn ngữ chung của họ được sử dụng đã đem lại ý nghĩa khác nhau như thế nào. Cách diễn đạt thì giống nhau nhưng hàm ý lại khác nhau. Rất dễ hiểu sai, cho nên khi có vấn đề phát sinh, họ nghĩ rằng đó chỉ là do một bên hiểu lầm và chỉ cần có sự trợ giúp nhỏ là sẽ hóa giải được những hiểu lầm đó. Họ học cách tin tưởng và chấp nhận, điều mà ngày nay chúng ta hiếm khi làm được.

THỂ HIỆN CẢM XÚC, DIỄN ĐẠT THÔNG TIN

Cho đến ngày nay chúng ta vẫn cần một người phiên dịch. Đàn ông và phụ nữ hiếm khi ám chỉ cùng một ý nghĩa khi họ dùng chung những từ nhất định. Ví dụ, khi người phụ nữ nói: "Em thấy anh chẳng bao giờ lắng nghe em cả". Cô ấy không muốn từ "chẳng bao giờ" được hiểu theo nghĩa đen của nó. Việc sử dụng từ này chẳng qua là một cách cô biểu đạt sự thất vọng của mình trong thời điểm đó mà thôi. Nó không chứa đựng thông tin thực sự.

Để diễn đạt đầy đủ cảm xúc của mình, người phụ nữ thường sử dụng lối nói cường điệu, ẩn dụ và khái quát hóa.

Để diễn đạt đầy đủ cảm xúc của mình, người phụ nữ thường sử dụng lối nói cường điệu, ẩn dụ và khái quát hóa. Người đàn ông hiểu lầm cách diễn đạt này bởi vì họ không hiểu mục đích, ý nghĩa của chúng, nói chung họ phản

ứng một cách thiếu thông cảm. Sau đây là 10 lời phàn nàn rất dễ bị hiểu lầm cũng như là người đàn ông sẽ trả lời nó ra sao.

MƯỜI LỜI PHÀN NÀN DỄ GÂY HIỂU LẦM

Người phụ nữ nói

"Chúng ta chẳng bao giờ đi chơi."

"Mọi người không quan tâm đến em."

"Em mệt, em không thể làm gì cả."

"Em muốn quên tất cả mọi thứ."

"Ngôi nhà lúc nào cũng lộn xộn."

"Không ai lắng nghe em nói cả."

"Không việc nào có hiệu quả."

"Anh không yêu em một chút nào."

"Chúng ta lúc nào cũng bận rộn."

"Em muốn lãng mạn hơn."

Người đàn ông sẽ trả lời

"Điều đó không đúng. Chúng ta vừa mới đi tuần trước."

"Anh chắc chắn mọi người đều quan tâm đến em."

"Thật là buồn cười, em không muốn giúp anh."

"Nếu không thích công việc đó, em hãy bỏ nó đi."

"Chỉ thỉnh thoảng mới lộn xộn thôi."

"Thì anh đang nghe đây."

"Em muốn nói đó là lỗi của anh?"

“Tất nhiên là có chứ. Nếu không tại sao anh lại ở đây.”

“Thứ 6 chúng ta cũng nghỉ ngơi đấy chứ?”

“Ý em là anh không lãng mạn à?”

Bạn có thể thấy đàn ông rất dễ hiểu nhầm khi chỉ hiểu theo nghĩa đen. Với anh ta, lời nói chỉ là một phương tiện để biểu đạt thực tế và thông tin. Câu trả lời của người đàn ông sẽ gây ra một cuộc cãi vã. Ngôn ngữ không rõ ràng là vấn đề lớn nhất trong một mối quan hệ. Lời người phụ nữ hay phàn nàn nhất là “Không ai lắng nghe tôi cả”. Thậm chí lời phàn nàn này cũng bị hiểu sai hoặc không hiểu.

Lời người phụ nữ hay phàn nàn nhất là “Không ai lắng nghe tôi cả”. Thậm chí lời phàn nàn này cũng bị hiểu sai hoặc không hiểu.

Nghĩa đen của câu nói này dẫn đến việc anh sẽ tranh cãi với vợ. Anh ta nghĩ rằng cô ấy sẽ hiểu là mình có nghe nếu nhắc lại được điều mà cô ấy nói. Nhưng câu nói đó lại mang ý nghĩa là: “Em cảm thấy anh chưa hiểu cái em định nói hoặc anh không quan tâm đến việc em cảm thấy thế nào. Anh sẽ cho em thấy là anh quan tâm đến điều em nói chứ”.

Nếu người đàn ông thực sự hiểu ý nghĩa lời phàn nàn đó thì anh ta có thể trả lời nhẹ nhàng hơn. Khi tranh cãi, nói chung là đàn ông và phụ nữ không hiểu nhau. Những lúc như thế, điều quan trọng là phải hiểu ý mà người kia muốn nghe.

Bởi vì đàn ông không hiểu cách bộc lộ cảm xúc của phụ nữ hoàn toàn khác với nam giới nên họ không đánh giá đúng mức cảm nhận của người bạn đời. Điều này gây ra tranh cãi. Người sao Hỏa cổ xưa đã học cách tránh được những tranh cãi này bằng cách hiểu đúng ý người phụ nữ. Bất cứ khi nào nghe thấy bị than phiền, họ đều tham khảo cuốn Venuasian/Martian phrase Dictionary - Từ điển thành ngữ sao kim/ sao Hỏa để hiểu đúng ý nghĩa của nó.

PHỤ NỮ SAO KIM NÓI

Phần này đưa ra những trích dẫn phong phú từ quyển sách đã bị thất lạc trên. Mỗi lời phàn nàn trong 10 lời trên đều được dịch nghĩa để người đàn ông có thể hiểu mục đích ý nghĩa thực sự của nó. Mỗi sự chú dẫn bao hàm cả lời gợi ý cả cách trả lời mà người phụ nữ muốn nghe.

Bạn thấy đấy, khi phụ nữ sao Kim cảm thấy bực bội khó chịu, cô không trực tiếp nói ra điều này bởi vì trên sao Kim tất cả mọi người đều biết rằng trong ngôn ngữ ấy ngụ ý một đòi hỏi nào đó.

Trong mỗi cách dịch, yêu cầu bị che giấu này sẽ được hé lộ. Nếu người đàn ông biết lắng nghe phụ nữ thì anh ta có thể nhận ra ngụ ý đòi hỏi của cô và tìm cách trả lời phù hợp, do đó người phụ nữ sẽ cảm thấy được lắng nghe và yêu thương.

Từ điển thành ngữ sao Kim / sao Hỏa

"Chúng ta chưa bao giờ đi chơi" được dịch sang cho người đàn ông hiểu phụ nữ muốn nói "Em muốn chúng ta đi chơi và cùng làm điều gì đó. Chúng ta nên có thời gian vui vẻ và em rất muốn ở bên anh. Anh nghĩ gì về điều này? Anh sẽ mời em ăn tối chứ? Đã lâu rồi chúng ta chưa đi chơi?"

Nếu không có sự chú giải này người đàn ông có thể sẽ hiểu là "Anh không làm việc này. Thật là đáng thất vọng khi anh trở nên như vậy. Chúng ta chưa bao giờ làm gì cùng nhau bởi vì anh lười biếng, không lãng mạn và thật là nhàm chán".

"Tất cả mọi người đều không quan tâm đến tôi" nên được hiểu là "Hôm nay, em cảm thấy không được ai quan tâm cũng không được đánh giá đúng mức. Em thấy như không ai nhìn thấy mình. Tất nhiên em biết có một vài người thấy em nhưng họ dường như chẳng quan tâm gì đến em cả. Em thất vọng khi anh cứ luôn luôn bận rộn. Em thật sự hiểu anh đã làm việc vất vả như thế nào, nhưng thỉnh thoảng em cảm thấy mình không còn quan trọng với anh nữa. Em sợ rằng anh coi công việc còn quan trọng hơn em. Anh có thể ôm em trong vòng tay và nói cho em nghe em đặc biệt đối với anh thế nào không?"

Nếu không có sự diễn giải này thì khi người phụ nữ nói như vậy, người đàn ông có thể hiểu sai như sau: "Em thật bất hạnh. Em không có được sự quan tâm mà em mong muốn trong khi anh lại là người được cho là người rất yêu em. Anh phải tự thấy xấu hổ chứ. Anh thật là không tốt. Em chưa bao giờ tảng lờ anh đi như vậy".

"Em mệt, em không thể làm gì cả" sẽ được dịch cho người đàn ông sao Hỏa hiểu là "Hôm nay em đã phải lao động quá vất vả. Em cần nghỉ ngơi thực sự trước khi có thể làm thêm bất cứ điều gì. Em thật may mắn có người chồng biết thông cảm. Anh có thể ôm em trong vòng tay và làm em yên lòng rằng

em đã làm một việc tốt và em xứng đáng được nghỉ ngơi".

Không có lời chú giải này, khi người phụ nữ nói vậy, người đàn ông sẽ hiểu nhầm: "Em phải làm tất cả mọi thứ trong khi anh không làm gì cả. Anh nên làm nhiều hơn. Em không thể tự làm tất cả mọi việc. Em cảm thấy thật thất vọng. Em muốn một người đàn ông thực sự. Lựa chọn anh thật là một sai lầm lớn".

"Em muốn quên đi tất cả mọi thứ" có nghĩa là "Em muốn anh hiểu rằng em yêu công việc và cuộc sống biết bao nhưng hôm nay em bị chôn vùi. Em thích làm một cái gì đó cho riêng mình trước khi lại mang lấy trách nhiệm. Anh sẽ hỏi em "Có chuyện gì xảy ra với em?" và lắng nghe em nói với sự cảm thông mà không cần đưa ra bất kỳ giải pháp nào chứ? Em chỉ muốn anh hiểu áp lực mà em đang cảm thấy. Điều đó sẽ an ủi em rất nhiều. Nó sẽ giúp em thư giãn. Hôm sau em sẽ quay về với những bổn phận của mình".

Nếu không có sự giải thích này, người đàn ông có thể hiểu điều đó như sau "Em phải làm nhiều đến mức em không muốn làm nó nữa. Em thật bất hạnh khi sống với anh và mối quan hệ của chúng ta. Em muốn một người bạn đời tốt hơn thế, người đó có thể đem đến cho em cuộc sống thỏa mãn hơn. Anh đang làm một việc thật khủng khiếp".

"Ngôi nhà lúc nào cũng bừa bãi" sẽ được giải thích là "Hôm nay em muốn nghỉ ngơi, nhưng nhà bừa bãi quá. Em thấy chán và cần thư giãn. Em hy vọng anh không trông chờ em dọn dẹp tất cả. Anh có đồng ý với em rằng nó thật bừa bãi và sau đó đề nghị giúp em dọn dẹp không?"

Nếu không có sự chú giải, người đàn ông sẽ hiểu "Ngôi nhà bừa bãi như thế này là do anh. Em đã làm tất cả những gì có thể để dọn dẹp nó và trước khi em dọn xong anh đã lại bầy bừa ra. Anh thật là một kẻ lười biếng bẩn thỉu và em không còn muốn sống với anh chừng nào anh không thay đổi. Dọn dẹp hoặc quét dọn đi".

"Không ai quan tâm đến tôi cả" có nghĩa người phụ nữ muốn nói "Em sợ em đang chán anh. Em sợ anh không còn quan tâm đến em nữa. Hôm nay em rất nhạy cảm. Anh có thể quan tâm đặc biệt tới em không? Em rất thích điều đó. Em đã có một ngày vất vả và cảm thấy như không ai muốn nghe những gì em nói. Anh sẽ lắng nghe em nói và hỏi em những câu hỏi thông cảm như: "Hôm nay có chuyện gì xảy ra với em vậy? Có chuyện gì khác đã xảy ra phải không? Em cảm thấy thế nào? Em muốn gì nào? Em cảm thấy khác như thế nào?" Anh cũng chia sẻ với em bằng cách nói những lời nói quan tâm, tỏ

ra lưu ý và làm yên lòng em bằng lời nói như: "Hãy nói với anh" hoặc "Em biết cái anh định nói mà" hay "Anh hiểu" hay đơn giản chỉ là lắng nghe, khi em tạm dừng một lát hãy đệm những tiếng có thể xoa dịu "ồ" "hừm" "à, hừm" (Chú ý rằng: Đàn ông sao Hỏa chưa bao giờ nghe thấy những âm thanh này trước khi tới sao Kim).

Không có sự chú giải này, khi nghe nói vậy người đàn ông sẽ hiểu phụ nữ có ý rằng "Em luôn quan tâm đến anh nhưng anh chẳng bao giờ lắng nghe em. Anh ngày càng trở nên một con người nhàm chán. Em muốn một ai đó thú vị và biết quan tâm mà anh lại chẳng phải là người đó. Anh làm em thất vọng, anh thật ích kỷ, thiếu quan tâm và rất tồi".

"Không làm được việc gì cả" có nghĩa là người phụ nữ muốn nói "Hôm nay em rất thất vọng và em rất vui nếu anh có thể chia sẻ với em. Nó giúp em thấy tốt hơn. Hôm nay hình như em chả làm được gì cả. Em biết điều đó không đúng nhưng em cảm thấy mình bị nhấn chìm trong một núi công việc mà đáng lẽ em phải làm. Anh sẽ ôm em trong vòng tay và nói với em rằng em đang làm một việc vĩ đại. Chắc chắn em sẽ thấy tốt hơn".

Nếu không có sự chú thích này, người đàn ông sẽ hiểu nhầm là "Anh chưa bao giờ làm một cái gì cho ra hồn cả. Em không thể tin tưởng vào anh. Nếu em không nghe anh, em đã không ở trong đống lộn xộn này. Người đàn ông khác chắc chắn sẽ làm tốt, còn anh chỉ làm chúng tồi tệ hơn".

"Anh không yêu em chút nào" nghĩa là cô muốn nói "Bây giờ em cảm thấy anh không còn yêu em nữa. Em sợ em ngày càng xa cách anh. Em biết anh vẫn yêu em và anh đã làm rất nhiều cho em. Hôm nay em chỉ cảm thấy ít tin cậy hơn. Anh đã cam đoan với em về tình yêu chung thủy của mình và nói với em chỉ 3 từ kỳ diệu đó thôi là đủ "Anh yêu em". Khi anh làm vậy, mọi thứ sẽ tốt hơn lên rất nhiều".

Nếu không có sự giải thích người đàn ông sẽ hiểu nhầm là "Em đã dành cho anh những ngày tháng tốt đẹp nhất của đời mình và anh chẳng cho em gì cả. Anh chỉ lợi dụng em mà thôi. Anh thật ích kỷ và lạnh lùng. Anh chỉ làm theo cái mà anh muốn vì bản thân anh và vì bản thân anh mà thôi. Anh không biết quan tâm đến ai khác. Em thật là một kẻ ngốc nghếch khi yêu anh. Bây giờ thì em chẳng có gì cả".

Khi người phụ nữ nói: "Chúng ta lúc nào cũng vội vã" người đàn ông nên hiểu là "Em thấy rất vội vàng. Em không thích việc lúc nào cũng phải vội vàng. Em ước gì cuộc sống không vội vàng đến thế. Em biết chẳng ai có lỗi

trong chuyện này và chắc chắn không phải lỗi của anh. Em biết anh đã cố gắng hết sức để chúng ta tới đó đúng giờ và em thực sự đánh giá cao nỗ lực đó. Hãy thông cảm với em và nói một điều gì đó giống như "Thật là khó chịu khi thường xuyên phải vội vàng. Anh cũng không thích điều đó".

Không có lời chú giải này người đàn ông có thể hiểu: "Anh thật vô trách nhiệm. Anh luôn đợi đến phút cuối mới làm mọi việc. Em chưa bao giờ hạnh phúc khi sống với anh. Chúng ta phải thường xuyên vội vàng để khỏi bị muộn. Anh đã phá hủy mọi thứ kể từ khi em sống với anh. Em chỉ hạnh phúc hơn khi không ở bên anh".

Câu "Em muốn lãng mạn hơn" nên được hiểu là "Tình yêu của em, anh đã liên tục phải làm việc vất vả rồi. Hãy dành ít phút cho riêng chúng ta. Em rất thích khi chúng ta có thể nghỉ ngơi và một mình bên nhau cùng với những nụ hôn ngọt ngào và không có bất cứ một áp lực công việc nào. Anh thật lãng mạn. Anh sẽ gây bất ngờ cho em với những bông hoa xinh đẹp và đưa em đi chơi trong trọn vẹn một ngày chứ? Em rất thích sự lãng mạn".

Nếu không được giải thích, người đàn ông có thể hiểu là "Anh không làm em hai lòng chút nào. Anh không hấp dẫn với em. Anh chưa có đủ những kỹ năng lãng mạn. Em chưa bao giờ cảm thấy thực sự thỏa mãn. Em ước gì anh giống những người đàn ông khác mà em biết".

Sau khi dùng cuốn từ điển này một vài năm, người đàn ông không cần mở nó ra mỗi khi bị nghe kêu ca phàn nàn nữa. Anh ta đã bắt đầu hiểu cái cách người phụ nữ suy nghĩ và cảm nhận. Anh biết rằng không nên hiểu chúng theo nghĩa đen. Đó chỉ là cách mà người phụ nữ muốn biểu đạt đầy đủ cảm xúc của mình. Đó là những điều mà đàn ông sao Hỏa phải nhớ khi đến sao Kim.

KHI NGƯỜI ĐÀN ÔNG KHÔNG NÓI

Một trong những thử thách lớn với người đàn ông là biết hiểu đúng và thông cảm với người phụ nữ khi cô ấy bày tỏ cảm xúc của mình. Thử thách lớn nhất của phụ nữ là biết cách hiểu đúng và thông cảm với người đàn ông khi anh ta không nói gì. Sự im lặng là điều dễ gây hiểu nhầm cho phụ nữ nhất.

Thử thách lớn nhất của phụ nữ là biết cách hiểu đúng và thông cảm với người đàn ông khi anh ta không nói gì.

Rất thường xuyên, một người đàn ông ngừng nói chuyện đột ngột và trở nên

im lặng. Điều này rất khó hiểu với phụ nữ. Đầu tiên họ nghĩ là anh ta bị điếc. Anh ấy không nghe thấy những gì người khác nói và đó là lý do tại sao anh không trả lời.

Bạn sẽ thấy đàn ông và phụ nữ suy nghĩ và xử lý thông tin rất khác nhau. Phụ nữ nói ra những ý nghĩ của mình ngay khi chúng xuất hiện, chia sẻ cả quá trình suy nghĩ với một người biết lắng nghe. Thậm chí ngày nay, phụ nữ thường diễn đạt những gì cô ấy muốn nói qua việc nói liên tục. Việc để cho những suy nghĩ tuôn chảy một cách tự do và diễn đạt chúng thoải mái giúp cô ấy đến gần trực giác của mình. Quá trình này là hoàn toàn bình thường và đôi khi là cực kỳ cần thiết.

Nhưng đàn ông xử lý thông tin rất khác. Trước khi họ nói hay trả lời thì đầu tiên họ yên lặng nghiền ngẫm hoặc nghĩ về điều họ nghe hoặc trải qua. Họ suy nghĩ trong nội tâm về câu trả lời hữu ích nhất và chính xác nhất. Đầu tiên họ suy nghĩ rất kỹ rồi sau đó họ mới diễn đạt nó. Quá trình này có thể kéo dài từ vài phút tới vài giờ. Và để giải quyết vấn đề thậm chí họ làm phụ nữ rối lên hơn, nếu anh ta chưa có đủ thông tin để hoàn thành câu trả lời, thì anh ta có thể không đáp lại một chút nào.

Phụ nữ cần hiểu rằng khi mà đàn ông yên lặng cũng có nghĩa là họ đang nói rằng: “Tôi không biết nói cái gì bây giờ nhưng tôi đang suy nghĩ về nó”. Thay vào đó thì những người phụ nữ lại hiểu răng: “Tôi không đáp lại em bởi vì tôi không quan tâm đến em và tôi lờ nó đi. Điều mà em đã nói với tôi không quan trọng và vì vậy tôi không đáp lại”.

Phụ nữ phản ứng như thế nào với sự yên lặng của đàn ông

Phụ nữ thường hiểu sai về sự yên lặng của đàn ông. Điều này phụ thuộc vào cô ấy cảm thấy ngày hôm đó như thế nào. Cô ấy có thể tưởng tượng ra những tình huống tồi tệ nhất - “Anh ấy ghét tôi, anh ấy không yêu tôi, anh ấy rời bỏ tôi mãi mãi”. Điều này sau đó có thể sẽ gây ra sự lo sợ sâu thẳm trông cô ta là “Tôi sợ rằng nếu anh ấy rời bỏ tôi thì tôi sẽ không bao giờ được yêu thương nữa. Tôi không xứng đáng để được yêu thương”.

Khi người đàn ông yên lặng thì phụ nữ rất dễ dàng hình dung ra những điều tồi tệ nhất bởi vì những lần phụ nữ yên lặng là khi mà phụ nữ phải nói ra những điều sẽ gây tổn thương hoặc là khi cô không muốn nói chuyện với anh ta bởi cô không còn tin tưởng anh ta một chút nào nữa. Không còn băn khoăn gì phụ nữ trở nên không tin tưởng khi đàn ông đột nhiên trở nên yên lặng!

Khi đàn ông yên lặng, phụ nữ rất dễ tưởng tượng ra điều tồi tệ nhất.

Khi một phụ nữ lắng nghe một phụ nữ khác, cô ấy sẽ liên tục đoan chắc với người nói rằng cô đang nghe và cô rất quan tâm. Một cách bản năng, khi người nói dừng lại thì người nghe là nữ sẽ đáp lại người nói bằng những hư từ như "ồ, ừ, hừm, à, a".

Không có sự đáp lại chắc chắn này, sự yên lặng của đàn ông có thể sẽ rất đáng sợ. Thông qua việc tìm hiểu khoảng không gian riêng của đàn ông, phụ nữ có thể học cách hiểu một cách chính xác sự yên lặng của đàn ông và ủng hộ điều đó.

Hiểu về cái hang

Phụ nữ phải tìm hiểu rất nhiều về đàn ông trước khi mối quan hệ của họ có thể thực sự được thỏa mãn. Họ cần phải biết rằng khi một người đàn ông đang bị rối loạn hay căng thẳng thì anh ta sẽ dừng nói một cách tự động và đi vào "cái hang" của anh ta để hiểu ra mọi chuyện. Phụ nữ cần phải biết rằng không ai được phép vào trong "cái hang" đó thậm chí kể cả là những người bạn tốt nhất của anh ta. Đây là cách của những người đến từ sao Hỏa. Phụ nữ không nên trở nên lo sợ rằng họ đã làm điều gì đó cực kì sai trái. Dần dần, họ cần phải biết rằng nếu bạn để yên cho đàn ông đi vào cái hang của họ thì chỉ một lát sau họ sẽ đi ra và mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp.

Bài học này rất khó khăn cho phụ nữ bởi vì ở trên sao Kim thì qui tắc vàng là đừng bao giờ rời bỏ một người bạn khi cô ấy đang buồn. Rời bỏ người yêu thương của cô ấy khi anh ấy buồn thì dường như không phải là yêu thương. Bởi vì cô ấy quan tâm tới anh ấy, một người phụ nữ muốn vào trong cái hang của anh ấy và giúp đỡ anh ấy.

Thêm vào đó, cô ấy thường giả định một cách sai lầm rằng nếu cô ấy có thể hỏi anh ấy rất nhiều câu hỏi anh ấy cảm thấy như thế nào và là một người lắng nghe chăm chú ân cần thì sau đó anh ấy sẽ cảm thấy dễ chịu hơn. Nhưng điều này chỉ làm cho anh ấy rối lên thêm mà thôi. Cô ấy theo bản năng chỉ muốn giúp đỡ anh theo cách mà cô ấy muốn mình được giúp đỡ, ý định của cô ấy là tốt nhưng kết quả là đạt hiệu quả ngược lại.

Cả đàn ông và phụ nữ đều cần phải dừng việc đưa ra cách thức quan tâm mà họ thích và bắt đầu tìm hiểu những cách thức khác nhau mà đối phương suy nghĩ, cảm thấy và phản ứng.

Tại sao đàn ông đi vào "cái hang" của họ

Đàn ông đi vào những cái hang của họ hoặc trở nên yên lặng là bởi vì nhiều lí do như sau:

1. Anh ta cần phải suy nghĩ về một vấn đề và tìm giải pháp có tính thiết thực cho vấn đề đó.

2. Anh ta chưa có câu trả lời cho một câu hỏi hay một vấn đề. Đàn ông chưa bao giờ được dạy để nói "À, tôi không có câu trả lời. Tôi cần phải đi vào cái hang của tôi và tìm ra nó". Những người đàn ông khác chỉ thừa nhận anh ta đang suy nghĩ khi anh ta im lặng.

3. Anh ta trở nên rối loạn và căng thẳng. Những lúc như thế, anh ta cần phải được ở một mình để giảm căng thẳng và tìm lại sự kiểm soát bản thân. Anh ta không muốn làm hay nói bất cứ điều gì để sau này phải hối tiếc.

4. Anh ta cần phải tìm lại được chính mình. Lý do thứ tư này rất quan trọng khi đàn ông đang yêu. Vào những lúc này, họ bắt đầu đánh mất mình và không kiềm chế được mình. Họ có thể cảm thấy rằng quá nhiều sự ân ái sẽ lấy đi sức mạnh của họ. Họ cần phải thay đổi và đưa ra qui luật về sự gần gũi mà họ có. Bất kể khi nào họ quá gần gũi đến mức đánh mất bản thân, hồi chuông báo động sẽ xuất hiện và họ lên đường đi vào chiếc hang của họ. Kết quả là họ trẻ lại, tìm thấy sức mạnh bản thân và tình yêu của họ.

Tại sao phụ nữ nói

Phụ nữ nói bởi nhiều lý do. Đôi khi phụ nữ nói bởi những lý do mà đàn ông không nói. Đây là bốn lý do thông thường mà phụ nữ nói:

1. Để trao đổi và tập trung thông tin (Đây là lý do nói chung duy nhất mà đàn ông nói).

2. Để thăm dò và tìm ra cái cô ấy muốn nói là cái gì (Anh ta không nói để suy xét nội tâm điều anh ta muốn nói. Còn cô ấy nói to là để suy xét kỹ càng hơn).

3. Để cảm thấy dễ chịu hơn và tập trung hơn khi cô ấy đang rối loạn. Ở trong hang của mình, anh ta có cơ hội để giảm sự căng thẳng).

4. Để tạo ra sự thân mật. Thông qua việc chia sẻ nội tâm, cô ấy có thể biết được tình yêu thương trong cô (trong khi đó, một người đến từ sao Hỏa không nói là để tìm lại chính mình. Quá nhiều sự thân mật sẽ làm cho anh ta sợ hãi và đánh mất bản thân).

Thật dễ dàng để nhận thấy tại sao các đôi nam nữ lại tranh cãi quá nhiều trong mối quan hệ nếu không có sự hiểu biết cần thiết về sự khác nhau này và những nhu cầu này của chúng ta.

Bị rồng đốt cháy

Hiểu rằng không nên cố gắng làm cho người đàn ông nói trước khi anh ta sẵn sàng là điều rất quan trọng với phụ nữ. Khi thảo luận vấn đề này tại một trong những cuộc hội thảo của tôi, một người da đỏ đã chia sẻ rằng trong bộ lạc của cô ấy, những người mẹ sẽ chỉ bảo những người phụ nữ trẻ khi kết hôn nên nhớ rằng khi một người đàn ông bị rối loạn và căng thẳng anh ta sẽ rút vào trong cái hang của anh ta. Phụ nữ không nên trách bản thân vì điều này đôi lúc vẫn xảy ra. Điều đó không có nghĩa rằng anh ấy không còn yêu cô ấy. Các bà mẹ chắc chắn với cô gái rằng anh ấy sẽ quay trở lại. Nhưng điều quan trọng nhất mà các bà mẹ muốn nhắc nhở những người phụ nữ trẻ là đừng bao giờ theo anh ta vào cái hang đó. Nếu như cô ấy làm như thế thì cô sẽ nhận lấy sự giận dữ từ con rồng đang bảo vệ cái hang.

Đừng bao giờ vào trong cái hang của một người đàn ông kẻo bạn sẽ bị con rồng đốt cháy.

Nhiều sự xung đột không cần thiết là kết quả từ việc người phụ nữ đi theo người đàn ông vào trong hang của anh ta. Phụ nữ đã không hiểu ra rằng đàn ông thực sự cần được ở một mình hoặc là yên tĩnh khi mà họ đang rối trí. Khi một người đàn ông rút vào trong cái hang của anh ta thì phụ nữ không hiểu chuyện gì đang xảy ra. Theo cách tự nhiên, cô ấy sẽ cố gắng làm cho anh ấy nói ra. Nếu như có vấn đề gì, cô ấy hy vọng đỡ anh ấy dậy bằng cách chỉ ra cho anh và buộc anh nói về vấn đề đó.

Cô ấy sẽ hỏi “Có chuyện gì vậy?”. Anh ấy nói “Không có gì cả”. Nhưng cô ấy cảm thấy rằng anh ấy đang bối rối. Cô tự hỏi tại sao anh ấy lại giấu cảm xúc của mình. Thay vì để cho anh ấy tự hiểu ra ở trong cái hang của mình thì cô ta lại vô tình làm gián đoạn mạch suy nghĩ của anh. Cô hỏi lại lần nữa “Em biết có điều gì đó làm cho anh phiền lòng, đó là gì vậy?”. Anh ấy sẽ nói: “Không có gì” - “Anh đang buồn bực về điều gì đó. Điều gì làm anh buồn bực thế?”.

Anh ta nói: “Hãy nhìn xem, anh vẫn ổn. Bây giờ hãy để anh một mình”.

Cô ấy nói: “Anh có thể đối xử với em như thế được sao? Anh chưa bao giờ nói cho em biết điều gì cả. Làm sao em có thể đoán biết được anh đang nghĩ

gì? Anh không còn yêu em nữa. Em cảm thấy anh đang từ bỏ em".

Vào lúc này, anh ấy đánh mất sự kiểm soát bản thân và bắt đầu nói những điều mà sau đó anh ấy hối hận. Con rồng trong anh trỗi dậy và gây tổn thương cô.

KHI NHỮNG NGƯỜI ĐẾN TỪ SAO HỎA NÓI

Phụ nữ nhận lấy sự tực giận không chỉ khi họ vô tình can thiệp vào lúc đàn ông đang suy ngẫm nội tâm mà còn cả khi họ hiểu nhầm về sự biểu lộ của anh ấy (cả khi anh ấy ở trong cái hang lẫn khi anh đang trên đường tới cái hang đó). Khi được hỏi rằng: "Có vấn đề gì à?", một người đến từ sao Hỏa sẽ nói một vài câu ngắn gọn kiểu như "Không có gì cả" hoặc là "Tôi vẫn ổn".

Những dấu hiệu ngắn gọn này nói chung là cách duy nhất cho người sao Kim biết cho anh ta khoảng không gian suy nghĩ một mình để anh hiểu ra. Thay vì nói rằng "Tôi đang rối loạn và đôi khi tôi cần được ở một mình" thì đàn ông chỉ trở nên yên lặng.

Trong biểu đồ dưới đây là sáu dấu hiệu cảnh báo ngắn gọn chung được ghi lại cũng như người phụ nữ có thể đáp lại một cách không ý thức trong cách xử sự không mang tính hỗ trợ và có tính xâm phạm như thế nào.

SÁU DẤU HIỆU CẢNH BÁO NGẮN GỌN CHUNG

Khi một người phụ nữ hỏi: "Có chuyện gì thế?"

Một người đàn ông nói rằng

"Tôi ổn" hoặc "Mọi việc đều ổn".

"Tôi vẫn tốt" hoặc "Mọi việc đều tốt đẹp".

"Không có gì cả".

"Tất cả đều ổn" hoặc "Tôi vẫn ổn".

"Không có chuyện gì lớn cả".

"Đó không phải là vấn đề".

Một người phụ nữ có thể đáp lại

“Em biết là có chuyện gì đó. Điều đó là gì vậy?”

“Nhưng trông anh rất bối rối, hãy nói ra đi”.

“Em muốn giúp đỡ anh. Em biết anh đang lo lắng điều gì đó. Điều đó là gì vậy?”

“Anh có chắc chứ? Em rất hạnh phúc khi được giúp anh”.

“Nhưng anh đang rối ren về chuyện gì đó. Em nghĩ chúng ta nên nói chuyện”.

“Nhưng nó là một vấn đề. Em có thể giúp anh”.

Khi một người đàn ông đưa ra một trong những lời giải thích ngắn gọn như trên thì nói chung là anh ta muốn nhận được sự yên lặng và không gian. Vào những lúc như thế, để tránh sự hiểu nhầm và hoang mang không cần thiết, những người đến từ sao Kim nên tra cứu Từ điển diễn đạt của người sao Hỏa và người sao Kim. Không có sự giúp đỡ này, phụ nữ dễ hiểu sai những biểu hiện ngắn gọn trên.

Phụ nữ cần phải biết rằng khi người đàn ông nói “Tôi vẫn ổn”, đó là một sự thuật lại ngắn gọn của điều mà anh ấy thực sự muốn nói đến: “Tôi vẫn ổn bởi vì tôi có thể xử lý việc này một mình. Tôi không cần bất kì sự giúp đỡ nào cả. Làm ơn giúp tôi bằng cách lo lắng gì về tôi. Hãy tin rằng tự bản thân tôi có thể giải quyết được mọi việc”.

Không có sự giải thích này, khi anh ta rối loạn và nói rằng “Tôi vẫn ổn”, cô ấy cảm thấy có vẻ như anh ấy đang phủ nhận cảm giác và những vấn đề của mình. Sau đó, cô ấy cố gắng giúp đỡ anh bằng cách hỏi những câu hỏi hoặc là nói về cái mà cô ấy đoán. Cô ấy không biết rằng anh ấy đang nói một ngôn ngữ ngắn gọn. Dưới đây là trích dẫn từ từ điển diễn đạt của họ.

Từ điển diễn đạt của người sao Hỏa và người sao Kim

“Tôi vẫn ổn” dịch sang ngôn ngữ người sao Kim nghĩa là “Tôi vẫn ổn, tôi có thể giải quyết rắc rối của tôi. Tôi không cần bất cứ sự giúp đỡ nào, cảm ơn”.

Không có sự giải thích này, khi anh ấy nói “tôi vẫn ổn”, cô ấy có thể nghe thành “Tôi không rắc rối gì cả bởi vì tôi không quan tâm” hoặc cô ấy có thể

nghe thành "Tôi không sẵn lòng chia sẻ cảm giác rối ren của tôi với em. Tôi không tin em ở đó là vì tôi".

"Tôi vẫn khoẻ" dịch sang ngôn ngữ người sao Kim có nghĩa là "Tôi vẫn khoẻ bởi vì tôi có thể giải quyết rắc rối hoặc vấn đề của tôi một cách thành công. Tôi không cần sự giúp đỡ nào cả. Nếu tôi cần tôi sẽ hỏi".

Không có sự giải thích này, khi anh ấy nói "Tôi vẫn khoẻ", cô ấy có thể nghe thành "Tôi không quan tâm đến chuyện gì xảy ra. Với tôi vấn đề này không quan trọng. Thậm chí nếu nó gây khó chịu cho em, tôi cũng không quan tâm".

"Không có gì cả" dịch sang ngôn ngữ người sao Kim nghĩa là "Không có điều gì đang gây buồn bực tôi cả điều mà tôi không thể giải quyết một mình, làm ơn đừng hỏi tôi bất cứ câu hỏi nào về nó".

Không có sự giải thích này, khi anh ấy nói "Không có điều gì đang làm tôi buồn bực cả", cô ấy có thể nghe thành "Tôi không biết điều gì đang làm tôi buồn bực. Tôi cần em hỏi tôi những câu hỏi để giúp tôi tìm xem điều gì đang xảy ra". Tại điểm này cô ấy chuyển sang làm anh ấy tức giận do hỏi những câu hỏi khi anh ấy thực sự muốn được ở một mình.

"Tất cả đều ổn" dịch sang ngôn ngữ người sao Kim nghĩa là "Đây là một vấn đề nhưng em không đáng trách. Tự bản thân tôi có thể giải quyết được nếu như em đừng cản trở tôi bởi hỏi nhiều câu hỏi hoặc đưa ra nhiều gợi ý. Hãy làm như nó chưa hề xảy ra và chính tôi có thể giải quyết vấn đề một cách có hiệu quả hơn".

Không có sự giải thích này, khi anh ấy nói "tất cả đều ổn", cô ấy có thể nghe thành "Cứ cho là đúng như thế. Không có gì cần thay đổi cả. Em có thể tức giận tôi và tôi có thể tức giận với em" hoặc cô ấy nghe thành "Vào lúc này tất cả đều ổn nhưng hãy nhớ rằng đây là lỗi lầm của em. Em có thể làm điều đó một lần thôi nhưng đừng có làm lại lần nữa và lần khác".

"Không có chuyện gì lớn cả" dịch sang ngôn ngữ người sao Kim nghĩa là "Nó không phải là chuyện gì lớn lao bởi vì tôi có thể làm mọi việc. Làm ơn đừng nói về vấn đề này hoặc nói về vấn đề này nhiều hơn. Điều đó sẽ làm cho tôi càng thêm rối ren. Tôi nhận trách nhiệm giải quyết vấn đề này. Giải quyết vấn đề này làm tôi thấy hạnh phúc".

Không có sự giải thích này, khi anh ấy nói "Không có chuyện gì lớn cả", cô ấy có thể nghe thành "Em đang làm cho mọi chuyện phức tạp thêm. Điều gì

liên quan đến em không quan trọng. Đừng phản ứng quá mãnh liệt so với mức cần thiết”.

“Đó không phải là vấn đề” dịch sang ngôn ngữ người sao Kim có nghĩa là “Tôi không có chuyện gì để phải làm hoặc là giải quyết. Đưa món quà này tới em là niềm yêu thích của tôi”.

Không có sự giải thích này, khi anh ấy nói “Đó không phải là vấn đề”, cô ấy có thể nghe thành “Đây không phải là một vấn đề. Tại sao em lại biến nó thành một vấn đề và hỏi sự giúp đỡ?” Sau đó, cô ấy giải thích một cách nhầm lẫn với anh ấy tại sao nó là một vấn đề.

Việc sử dụng Từ điển diễn đạt của người sao Kim và người sao Hỏa có thể giúp cho phụ nữ hiểu được đàn ông thực sự muốn nói cái gì khi họ nói những câu ngắn gọn. Đôi khi điều mà anh ấy thực sự muốn nói thì cô ấy lại nghe thành nghĩa đối ngược lại.

ĐÀN ÔNG LÀM GÌ KHI Ở TRONG CÁI HANG CỦA ANH TA

Trong những cuộc hội thảo chuyên đề của tôi, khi tôi giải thích về cái hang và con rồng, phụ nữ muốn biết làm thế nào họ có thể rút ngắn được khoảng thời gian đàn ông ở trong những cái hang của họ. Ở điểm này tôi yêu cầu đàn ông cho câu trả lời và nói chung họ nói rằng phụ nữ càng cố gắng làm cho họ nói hoặc đi ra ngoài bao nhiêu thì càng mất nhiều thời gian hơn.

Một câu trả lời chung khác của đàn ông là “Thật khó để ra khỏi cái hang khi mà tôi cảm thấy người bạn đời của tôi không tán thành thời gian tôi ở trong đó”. Nếu bạn muốn làm cho anh ấy cảm thấy là sai lầm khi vào trong cái hang của mình, kết quả bạn lại đẩy anh ấy lùi vào cái hang đó thậm chí ngay cả khi anh ấy đã muốn đi ra.

Khi một người đàn ông đi vào trong cái hang của mình, thường là khi anh ta bị tổn thương hoặc căng thẳng và đang cố gắng để giải quyết vấn đề một mình. Để đưa cho anh ta sự giúp đỡ theo cách mà phụ nữ muốn thì sẽ có hiệu quả ngược lại. Có 6 cách cơ bản để giúp đỡ anh ấy khi anh ấy vào trong hang (Dành cho anh ấy sự giúp đỡ này cũng là rút ngắn được thời gian anh ấy cần được ở một mình).

Làm thế nào giúp đỡ một người đàn ông khi anh ta đang ở trong hang

1. Hãy tán thành nhu cầu rút vào hang của anh ấy.

2. Đừng cố gắng giúp anh ấy giải quyết vấn đề bằng việc đưa ra giải pháp.

3. Đừng cố gắng đỡ anh ấy lên bằng cách hỏi nhiều câu hỏi về cảm giác của anh ấy.

4. Đừng ngồi ở gần cửa cái hang và chờ đến khi anh ấy đi ra.

5. Đừng lo lắng về anh ấy hoặc cảm thấy tội nghiệp cho anh ấy.

6. Hãy làm một vài việc gì đó mà làm cho bạn vui.

Nếu bạn cần "nói", hãy viết cho anh ấy một bức thư để cho anh ấy đọc khi anh ấy ra ngoài và nếu bạn cần được nâng đỡ, hãy nói với một người bạn. Đừng biến anh ấy thành nguồn trợ giúp duy nhất cho sự thỏa mãn của bạn.

Một người đàn ông muốn người yêu tin tưởng rằng anh ta có thể giải quyết được vấn đề đang làm anh ta lo lắng. Được tin tưởng rằng anh ta có thể tự giải quyết được vấn đề của mình là rất quan trọng cho danh dự, niềm tự hào và lòng tự trọng của anh ta.

Không lo lắng về anh ấy là sự khó khăn cho người phụ nữ. Lo lắng cho những người khác là cách phụ nữ thể hiện tình yêu thương và sự quan tâm của mình. Nó là cách thể hiện tình yêu. Đối với một người phụ nữ thì vui vẻ khi người cô ấy yêu thương đang buồn phiền thì dường như là không đúng.

Một cách chắc chắn là anh ấy không muốn cô ấy vui bởi vì anh ấy đang buồn phiền, nhưng anh ấy lại muốn cô ấy được vui vẻ. Anh ấy muốn cô ấy được vui vẻ để anh ấy có ít vấn đề hơn để lo lắng. Thêm vào đó anh ấy muốn cô ấy được vui vẻ bởi vì nó giúp cho anh ấy cảm thấy được cô ấy yêu.

Khi một người phụ nữ vui vẻ và không lo lắng gì, anh ấy sẽ muốn ra ngoài hang dễ dàng hơn.

Thật lạ lùng, đàn ông thể hiện tình yêu của họ bằng cách không lo lắng. Một người đàn ông hỏi "Làm sao tôi có thể lo lắng về ai đó mà tôi ngưỡng mộ và tin tưởng?". Đàn ông nói chung thường giúp đỡ người khác bằng cách nói những câu như "Đừng lo lắng, bạn có thể giải quyết được mà" hoặc "Đó là vấn đề của họ, không phải là của bạn" hoặc "Tôi chắc chắn rằng nó sẽ hiểu ra". Đàn ông giúp đỡ người khác bằng cách không lo lắng hoặc giảm thiểu hóa những rắc rối của họ.

Tôi phải mất nhiều năm để hiểu rằng vợ tôi thực sự muốn tôi lo lắng cho cô

ấy khi cô ấy đang rối loạn. Không có sự nhận thức về những nhu cầu khác nhau của chúng tôi, tôi sẽ giảm đến mức tối thiểu tầm quan trọng các vấn đề của cô ấy. Điều này chỉ làm cho cô ấy càng thêm rối loạn.

Khi một người đàn ông vào trong cái hang của mình, nói chung anh ta đang cố gắng để giải quyết một vấn đề. Nếu người bạn đời của anh ta vui vẻ và không đòi hỏi lúc này, anh ta sẽ có ít vấn đề phải giải quyết hơn trước khi anh ta ra ngoài. Biết được điều này, cô ấy sẽ vui vẻ và cũng đưa lại cho anh ta nhiều sức mạnh hơn để xử lý vấn đề của anh ấy trong khi ở trong hang.

Bất cứ điều gì làm tiêu khiển cô ấy hoặc giúp cô ấy cảm thấy dễ chịu hơn sẽ là sự giúp đỡ đối với anh ấy. Dưới đây là một vài ví dụ:

Đọc một cuốn sách

Gọi điện tán gẫu với bạn gái

Nghe nhạc

Cầu nguyện hoặc suy ngẫm

Đi matsa

Đi dạo

Nghe những băng về sự tự hoàn thiện bản thân

Làm bọt cho nước tắm

Viết nhật kí

Làm vườn

Đi mua sắm

Thể dục

Quan tâm tới một vài thứ mà bản thân thích thú

Xem một phương pháp điều trị

Tự đãi mình những đồ ăn ngon

Xem tivi hoặc video

Những người sao Hỏa cũng khuyên rằng những người sao Kim nên làm một vài việc thích thú. Thật khó tưởng tượng ra niềm vui khi một người bạn đang đau đớn, nhưng những người sao Kim đã tìm được cách. Những lần người yêu của họ đi vào trong hang, họ sẽ đi mua sắm hoặc ra ngoài du ngoạn với ai đó. Những người sao Kim yêu thích việc mua sắm. Vợ của tôi, Bonnie, đôi khi cũng sử dụng kĩ năng này. Khi cô ấy nhìn thấy tôi đi vào cái hang của tôi thì cô ấy đi mua sắm. Tôi chưa bao giờ cảm thấy muốn phải xin lỗi về con người sao Hỏa trong tôi. Khi cô ấy có thể chăm sóc được cho bản thân, tôi cảm thấy yên tâm để quan tâm đến chính mình và đi vào trong hang. Cô ấy tin tưởng rằng tôi sẽ quay lại và càng yêu cô ấy hơn.

Cô ấy biết rằng khi tôi đi vào hang thì đó không phải là lúc để nói chuyện. Khi tôi bắt đầu thể hiện những dấu hiệu quan tâm tới cô ấy, cô ấy nhận ra rằng tôi đang ra khỏi cái hang và sau đó là lúc để nói chuyện.

Đôi khi cô ấy ngẫu nhiên nói rằng “Khi nào anh cảm thấy thích nói chuyện, em muốn chúng ta giành ra một lúc nào đó. Anh hãy cho em biết đó là khi nào được chứ?” Theo cách này, cô ấy có thể kiểm tra được mạch nước mà không có sự đề cao hoặc sự đòi hỏi.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRUYỀN ĐẠT ĐƯỢC SỰ GIÚP ĐỠ TỚI MỘT NGƯỜI SAO HỎA

Thậm chí ngay cả khi họ ở ngoài hang, đàn ông cũng muốn được tin tưởng. Họ không thích những lời khuyên và sự đồng cảm khi họ không yêu cầu. Họ cần cải thiện bản thân. Có thể hoàn thành mọi việc không có sự giúp đỡ của người khác là niềm tự hào của họ (Trong khi đó thì đối với một người phụ nữ, khi ai đó giúp đỡ cô ấy và có một mói quan hệ mang tính hỗ trợ là niềm tự hào của cô ấy). Một người đàn ông cảm thấy được giúp đỡ khi một người phụ nữ truyền đạt trong cách nói, “tôi tin tưởng anh có thể giải quyết được mọi việc trừ khi anh yêu cầu sự giúp đỡ một cách trực tiếp”.

Học cách giúp đỡ đàn ông theo cách này có thể lúc đầu rất khó. Nhiều phụ nữ cảm thấy rằng cách duy nhất họ có thể nhận được cái mà họ cần trong mối quan hệ là phê phán người đàn ông khi anh ta mắc sai lầm và đưa ra những lời khuyên không được yêu cầu. Nếu không có tấm gương của một người mẹ biết làm thế nào để nhận được sự giúp đỡ từ một người đàn ông, phụ nữ sẽ không thể khuyến khích một người đàn ông đưa ra sự giúp đỡ nhiều hơn bằng cách hỏi xin sự giúp đỡ một cách trực tiếp, không có lời phê

phán hay đưa ra lời khuyên. Thêm vào đó nếu anh ấy cư xử với một phong cách cô ấy không thích, cô có thể nói với anh ấy một cách trực tiếp và đơn giản rằng cô ấy không thích lối cư xử của anh ấy mà không cần phải đưa ra sự suy xét rằng anh ấy sai hay tồi tệ.

Làm thế nào để phê bình hay khuyên nhủ một người đàn ông

Nếu không có sự hiểu biết này thì người phụ nữ sẽ làm cho người đàn ông đang dần rời xa cô ấy với những lời chỉ trích và lời khuyên nhủ không được yêu cầu. Nhiều người phụ nữ cảm thấy không có khả năng nhận những điều họ cần và muốn ở một người đàn ông. Nancy đã bị thất bại trong các mối quan hệ của cô. Cô đã nói "Tôi không hiểu làm thế nào để tiếp cận một người đàn ông với sự phê bình và khuyên nhủ. Nếu như phong cách của anh ấy rất xấu hoặc anh ấy ăn mặc thực sự tồi tệ thì sao? Nếu anh ấy là một anh chàng đáng yêu nhưng bạn thấy lối cư xử của anh ấy với mọi người làm cho anh ấy trông như một tên ngốc và điều đó gây cho anh ấy những rắc rối trong mối quan hệ với những người khác thì sao? Tôi nên làm gì? Không thành vấn đề là tôi nói với anh ấy như thế nào, anh ấy trở nên tức giận hoặc đề phòng hoặc lờ tôi đi".

Câu trả lời chắc chắn là cô ấy không nên đưa ra sự phê phán hoặc lời khuyên trừ khi anh ấy hỏi. Thay vào đó, cô ấy nên cố gắng dành cho anh ấy sự chấp nhận đầy thương yêu. Đây là thứ anh ấy cần chứ không phải là giảng giải. Khi anh ấy cảm thấy sự chấp nhận của cô, anh sẽ bắt đầu hỏi cô ấy nghĩ gì. Tuy nhiên nếu anh ấy hiểu được sự đòi hỏi của cô, anh ấy sẽ thay đổi. Anh không yêu cầu lời khuyên hay sự gợi ý. Đặc biệt trong một mối quan hệ thân thiết, đàn ông cần cảm thấy rất an toàn trước khi họ tiết lộ cho ai biết điều gì và hỏi sự giúp đỡ.

Thêm vào việc kiên nhẫn tin tưởng đối phương và chờ đợi sự phát triển và thay đổi, nếu một người phụ nữ không nhận được cái cô ấy cần và muốn, cô có thể và sẽ chia sẻ cảm giác của mình và sẽ đưa ra những đòi hỏi (nhưng nhắc lại là không được đưa ra lời khuyên hay lời phê bình). Đây là một nghệ thuật, nó đòi hỏi sự quan tâm và sự sáng tạo. Đây là 4 gợi ý có thể thực hiện được.

1. Một người phụ nữ có thể nói với một người đàn ông rằng cô ấy không thích cách mà anh ấy mặc đồ. Không đưa ra với anh ấy một bài thuyết trình về mặc như thế nào. Cô ấy có thể nói một cách ngẫu nhiên khi anh ấy đang mặc đồ "Em không thích chiếc áo anh đang mặc. Tối nay anh sẽ mặc chiếc áo khác chứ?". Nếu câu bình luận đó làm anh ấy bực mình thì sau đó cô ấy

sẽ tôn trọng sự nhạy cảm của anh ấy và xin lỗi, cô ấy có thể nói "Em xin lỗi. Em nói thế không có ý là bảo anh nên mặc như thế nào".

2. Nếu như anh ấy và những người đàn ông khác nhạy cảm thì cô ấy sau đó có thể cố gắng nói về vấn đề đó một lần khác. Cô ấy có thể nói "Hãy nhớ rằng anh đã mặc chiếc áo sơ mi màu xanh da trời cùng với chiếc quân âu xanh? Em không thích sự kết hợp đó. Anh sẽ thử mặc nó với chiếc quần âu xám được chứ?"

3. Cô ấy có thể hỏi trực tiếp "Anh có thể cùng em đi mua sắm một ngày được không? Em rất vui để chọn cho anh một bộ phù hợp". Nếu anh ấy không đồng ý, sau đó cô ấy có thể chắc chắn rằng anh ấy không muốn bất cứ sự chăm sóc nào thêm nữa. Nếu anh ấy đồng ý, hãy đảm bảo đừng đưa ra quá nhiều lời khuyên. Hãy nhớ lấy sự nhạy cảm của anh ấy.

4. Cô ấy có thể nói "Có một vài điều em muốn nói nhưng em không biết nói như thế nào [tạm dừng]. Em không muốn làm anh tức giận, nhưng em cũng thực sự muốn nói về điều đó. Anh sẽ lắng nghe và sau đó gợi ý cho em cách nói tốt hơn được không?". Những sự giúp đỡ này tránh cho anh ấy những cú sốc và sau đó anh ấy hiểu ra một cách vui vẻ rằng đó không phải là một vấn đề lớn.

Chúng ta hãy tìm hiểu một ví dụ khác. Nếu cô ấy không thích phong cách của anh ấy và chỉ có mình họ với nhau. Cô ấy có thể nói (không kèm ánh nhìn không ủng hộ): "Anh sẽ dùng đến đồ mạ bạc của anh chứ?" hoặc "Anh sẽ uống bằng chiếc ly của anh chứ?". Tuy nhiên nếu các bạn đang đứng trước những người khác thì không nói gì và thậm chí là không thể hiện gì là một sự thông minh. Vào một ngày khác, bạn có thể nói: "Anh sẽ dùng đồ mạc bạc của anh khi chúng ta dùng bữa trước những đứa trẻ chứ?" hoặc "Khi anh ăn bằng tay, em không thích điều đó. Em khó chịu với những điều nhỏ nhặt này. Khi chúng ta dùng bữa, anh sẽ sử dụng đồ mạ bạc của anh được không?".

Nếu anh ấy cư xử làm bạn ngượng ngùng, hãy chờ tới khi không có ai khác xung quanh các bạn, sau đó hãy chia sẻ cảm giác của bạn. Đừng nói với anh ấy rằng anh ấy nên cư xử như thế nào hoặc anh ấy đã sai, thay vì chia sẻ cảm giác thực bằng một cách ngắn gọn và chứa đựng tình yêu. Bạn có thể nói "Vào buổi tối khác trong bữa tiệc, em không thích anh quá ồn ào. Khi em ở đó, anh sẽ cố gắng điềm đạm hơn được không?". Đơn giản là bạn hãy xin lỗi anh ấy vì lời phê phán đó.

Nghệ thuật về sự phản ứng tiêu cực và xin sự giúp đỡ này được đề cập một cách tỉ mỉ trong chương 9 và 12. Thêm vào đó, những cơ hội tốt nhất cho những cuộc hội thoại này được tìm hiểu trong chương tiếp theo.

Khi một người đàn ông không cần sự giúp đỡ

Một người đàn ông có thể bắt đầu cảm thấy ngột ngạt khi một người phụ nữ cố gắng an ủi anh và giúp anh giải quyết vấn đề. Anh ấy cảm thấy như thể là cô ấy không tin tưởng tự anh có thể giải quyết được vấn đề của mình. Anh ấy có thể cảm thấy bị kiểm soát như thể là cô ấy đang đối xử với anh giống như một đứa trẻ, hoặc anh ấy có thể cảm thấy cô ấy muốn thay đổi anh.

Điều này không có nghĩa rằng anh ấy không cần một tình yêu mang sự hài lòng. Phụ nữ cần hiểu rằng họ đang nâng đỡ anh khi họ từ chối việc đưa ra những lời khuyên không được yêu cầu giải quyết vấn đề của anh ta. Anh ấy cần sự giúp đỡ mang sự yêu thương của cô khác với cách cô ấy thường nghĩ. Ngừng can thiệp đúng lúc với một người đàn ông hoặc cố gắng cải tiến anh là cách để nâng anh dậy. Chỉ đưa ra những lời khuyên nâng đỡ anh ấy nếu anh ấy trực tiếp hỏi nó.

Một người đàn ông tìm kiếm lời khuyên hoặc sự giúp đỡ chỉ sau khi anh ấy đã làm được điều mà anh có thể làm được một mình. Nếu anh ấy nhận được quá nhiều sự giúp đỡ hoặc nhận được quá sớm, anh ấy sẽ trở nên lười biếng và không còn tin tưởng được. Theo bản năng, đàn ông giúp đỡ người khác bằng cách không đưa ra lời khuyên hay sự giúp đỡ trừ khi được gợi ý và hỏi một cách cụ thể.

Đối mặt với những vấn đề này, một người đàn ông biết rằng đầu tiên anh ta phải có một không gian riêng và sau đó nếu anh ấy cần sự giúp đỡ anh ấy có thể hỏi mà không đánh mất đi sự dẻo dai, sức mạnh và lòng tự trọng của anh ta. Để đưa ra sự giúp đỡ cho một người đàn ông sai thời điểm có thể rất dễ dàng gây ra sự xúc phạm.

Một người đàn ông cắt thịt gà trong Lễ tạ ơn và đối phương của anh ta tiếp tục đưa ra những lời khuyên về cắt cái gì và cắt như thế nào, anh ta cảm thấy không được tin tưởng. Anh sẽ phản đối cô và quyết định làm theo cách riêng của anh. Ngược lại, nếu một người đàn ông đưa ra sự giúp đỡ cô ấy trong việc cắt con gà như thế nào thì cô ấy cảm thấy được yêu và được quan tâm.

Khi một người phụ nữ gợi ý chồng mình theo cách của những chuyên gia, anh ấy có thể tức giận. Tôi nhớ một người phụ nữ hỏi tôi tại sao chồng của

cô ấy lại tức giận với cô ấy. Cô ấy giải thích với tôi rằng trước khi ân ái, cô ấy có hỏi anh liệu rằng anh đã xem lại những điều đáng chú ý trong cuốn băng hướng dẫn hướng dẫn về bí mật của sự ân ái do tôi làm chưa. Cô ấy không nhận ra điều này là một sự xúc phạm cơ bản đối với anh ấy. Mặc dù anh ấy đánh giá cao những băng đó, anh ấy không muốn cô ấy bảo anh phải làm gì qua việc nhắc nhở anh ấy làm theo những lời khuyên của tôi. Anh ấy muốn cô hãy tin rằng anh ấy biết làm gì.

Trong khi đàn ông muốn được tin tưởng thì phụ nữ lại muốn được chia sẻ. Khi một người đàn ông nói với một người phụ nữ "Chuyện gì thế, em yêu?" với vẻ mặt quan tâm, cô ấy cảm thấy thoải mái với sự quan tâm của anh ta. Khi một người phụ nữ cũng quan tâm và chia sẻ theo cách như thế với một người đàn ông "Có chuyện gì thế, anh yêu?" Anh có thể cảm thấy bị xúc phạm hay bị cự tuyệt. Anh ấy cảm thấy như thể là cô ấy không tin anh có thể tự giải quyết được mọi việc.

Thật là khó cho một người đàn ông để phân biệt giữa sự đồng cảm và sự thương cảm. Anh ấy ghét bị thương hại. Một người phụ nữ có thể nói "Em rất xin lỗi vì đã gây tổn thương anh". Anh ấy sẽ nói "Chuyện đó không có gì" và bỏ qua sự giúp đỡ của cô ấy. Nhưng cô ấy lại yêu thích được nghe anh ấy nói rằng "Anh xin lỗi vì đã làm em tổn thương". Sau đó cô ấy cảm thấy anh ấy thực sự quan tâm. Đàn ông cần tìm ra cách thể hiện sự quan tâm trong khi phụ nữ cầm tìm ra cách thể hiện sự tin tưởng.

Thật là khó cho một người đàn ông để phân biệt giữa sự đồng cảm và sự thương cảm. Anh ấy ghét bị thương hại.

Quan tâm quá nhiều là sự ngột ngạt

Khi tôi mới kết hôn với Bonnie, buổi tối trước khi tôi rời thị trấn để dạy tại một buổi hội thảo cuối tuần, cô ấy hỏi tôi là tôi thức dậy lúc mấy giờ. Sau đó cô ấy hỏi mấy giờ thì máy bay của tôi cất cánh. Sau đó cô tính toán và nhắc nhở tôi rằng tôi đã không có đủ thời gian để kịp chuyến bay của tôi. Mỗi lần cô ấy nghĩ cô ấy đang giúp đỡ tôi thì tôi lại không cảm thấy điều đó. Tôi cảm thấy tức giận. Tôi đã đi vòng quanh thế giới 14 năm để dạy các khóa học, và tôi chưa bao giờ lỡ máy bay.

Vào buổi sáng hôm sau, trước khi tôi đi, cô ấy hỏi tôi một loạt câu hỏi như "Anh đã có vé chưa? Anh mang ví tiền chưa? Anh có đủ tiền chứ? Anh đã sắp hành lý xong chưa? Anh có biết anh sẽ ở đâu không?". Cô ẫy nghĩ cô ấy đang yêu tôi nhưng tôi cảm thấy không được tin tưởng và bực mình. Cuối

cùng tôi để cô ấy biết rằng tôi tán thành ý định đáng yêu của cô ấy nhưng tôi không thích sự chăm sóc theo cách này.

Tôi chia sẻ với cô ấy rằng nếu cô ấy muốn chăm sóc tôi, cách thức mà tôi muốn được quan tâm là yêu thương và tin tưởng một cách không điều kiện. Tôi nói "Nếu anh lỡ máy bay, đừng nói với anh rằng "Em đã nói thế mà". Hãy tin rằng anh sẽ ghi nhớ bài học này và sắp xếp hợp lý. Nếu anh quên bàn chải hay dao cạo, hãy để anh giải quyết. Đừng nói với anh về điều đó khi anh gọi điện". Nhận thức rõ về điều tôi muốn thay vì điều mà cô ấy muốn, vợ tôi sẽ dễ dàng thành công trong việc giúp đỡ tôi.

Một câu chuyện thành công

Một lần, trên một chuyến đi tới Thụy Điển để dạy trong buổi hội thảo về các mối quan hệ, tôi đã gọi về California từ New York để báo cho Bonnie rằng tôi quên hộ chiếu ở nhà. Cô ấy đã phản ứng theo cách thật đẹp và yêu thương. Cô ấy đã không giáo huấn tôi về tinh thần trách nhiệm. Thay vào đó cô ấy đã cười và nói "Ôi, lạy chúa, John, sao anh lại liều lĩnh như thế chứ. Bây giờ anh sẽ làm gì?".

Tôi bảo cô ấy chuyển phát nhanh hộ chiếu của tôi tới lãnh sự quán Thụy Điển và vấn đề sẽ được giải quyết. Cô ấy sẵn lòng đồng ý với tôi. Chưa bao giờ cô ấy chịu thua tôi về việc thuyết giáo cho tôi về việc chuẩn bị trừ lần này. Thậm chí cô ấy đã tự hào vì tôi đã tìm được giải pháp cho vấn đề.

THỰC HIỆN NHỮNG THAY ĐỔI NHỎ

Một ngày nọ, tôi nhận thấy rằng mỗi khi con tôi yêu cầu tôi làm điều gì, tôi luôn luôn nói "Không vấn đề gì". Vấn đề là cách tôi nói rằng tôi rất vui để làm điều đó. Một ngày con gái riêng Julie của tôi đã hỏi: "Tại sao bố luôn nói câu "không vấn đề gì?" Tôi thực sự chẳng hiểu trả lời nó thế nào cho đúng. Sau một lát tôi nhận ra rằng đó là một trong những thói quen thâm căn cố đế của người sao Hỏa. Với nhận thức mới này, tôi bắt đầu nói "Bố sẽ rất vui để làm điều đó". Sự diễn đạt này thể hiện ngụ ý của tôi và chắc chắn đứa con gái sao Kim của tôi sẽ cảm thấy được yêu thương hơn.

Ví dụ minh họa này rất quan trọng trong việc làm giàu thêm mối quan hệ. Một vài thay đổi nhỏ không chết ai cả. Đây là bí mật của sự thành công cho người sao Hỏa và người sao Kim. Cả hai đều rất cẩn thận để không hi sinh bản chất tự nhiên của mình nhưng họ cũng sẵn sàng làm một vài thay đổi nhỏ để có tác động qua lại. Họ đã học được rằng các mối quan hệ có thể có

hiệu quả như thế nào qua cách sáng tạo và thay đổi một vài sự diễn đạt đơn giản.

Điều quan trọng ở đây là để làm giàu thêm mối quan hệ của chúng ta, chúng ta cần phải làm một vài thay đổi nhỏ. Sự thay đổi lớn nói chung đòi hỏi chúng ta áp đặt rằng ai là người đúng. Điều này không tốt.

Mang đến sự đảm bảo khi anh ấy vào trong cái hang là một sự thay đổi nhỏ, điều mà đàn ông có thể làm mà không thay đổi bản chất của anh ta. Để thay đổi, anh ta phải nhận ra rằng phụ nữ thực sự cần làm một vài sự bảo đảm, đặc biệt là nếu họ đang lo lắng. Nếu một người đàn ông không hiểu sự khác nhau giữa đàn ông và đàn bà, anh ta sẽ không thể hiểu được tại sao sự yên lặng đột ngột của anh ta lại là nguyên nhân dẫn đến sự lo lắng như thế. Bằng cách đưa ra sự bảo đảm, anh ấy có thể giải quyết được tình huống này.

Mặt khác nếu anh ấy không biết họ khác nhau như thế nào, sau đó lại thấy cô ấy rối loạn vì khuynh hướng đi vào trong hang của mình, anh ấy có thể từ bỏ khuynh hướng đó để cố gắng thỏa mãn cô. Đây là một nhầm lẫn lớn. Nếu anh ấy từ bỏ cái hang (và phủ nhận bản chất tự nhiên của mình), anh ấy sẽ trở nên cáu kỉnh, nhạy cảm quá mức, phòng thủ, yếu đuối, thụ động hoặc tồi tệ. Và để làm những vấn đề còn tồi tệ hơn nữa, anh ấy thậm chí không biết tại sao anh trở nên khó chịu.

Khi một người phụ nữ rối loạn bởi việc anh ấy đi vào trong hang, thay vì rời bỏ cái hang, người đàn ông có thể làm một vài thay đổi nhỏ và vấn đề có thể dịu đi. Anh không cần phải phủ nhận những nhu cầu thực sự của anh hoặc từ bỏ bản chất đàn ông trong anh.

LÀM THẾ NÀO TRUYỀN ĐẠT ĐƯỢC SỰ GIÚP ĐỠ TỚI MỘT NGƯỜI SAO KIM

Như chúng ta đã thảo luận, khi một người đàn ông vào trong hang và trở nên yên lặng là anh ấy đang nói: “Tôi cần thời gian để suy nghĩ, làm ơn đừng nói gì với tôi. Tôi sẽ quay lại”. Anh ấy không nhận ra rằng người phụ nữ có thể nghe thành “Tôi không yêu em, tôi không thể đứng đây để lắng nghe em, tôi sẽ rời khỏi đây và không bao giờ quay trở lại nữa”. Để phản ứng lại thông điệp này và để đưa cho cô thông điệp đúng, anh ấy có thể học cách nói bốn từ kỳ diệu: “Anh sẽ quay lại”.

Khi một người đàn ông căng thẳng, người phụ nữ sẽ đánh giá cao nếu anh ấy nói to: “Anh cần thời gian để suy nghĩ về việc này, anh sẽ quay lại” hoặc

"Anh cần ở một mình, anh sẽ quay lại". Thật đáng kinh ngạc là chỉ vài từ đơn giản "Anh sẽ quay lại" lại làm nên một sự khác biệt hoàn toàn như thế.

Phụ nữ rất tán thành sự bảo đảm này. Khi người đàn ông hiểu được điều này quan trọng với phụ nữ như thế nào, anh ấy có thể ghi nhớ để đưa ra sự bảo đảm này.

Nếu một phụ nữ cảm thấy bị cha hoặc mẹ mình bỏ rơi hoặc nếu mẹ cô ấy đã bị cha cô từ bỏ, thì cô ấy (đứa trẻ) sẽ nhạy cảm với cảm giác bị bỏ rơi còn hơn thế. Vì lý do này, người ta không bao giờ nên đánh giá cô ấy khi cô có nhu cầu bảo đảm này. Tương tự, một người đàn ông sẽ không nên bị đánh giá khi có nhu cầu về cái hang.

Người ta không bao giờ nên đánh giá một phụ nữ khi cô có nhu cầu được bảo đảm. Tương tự, một người đàn ông sẽ không nên bị đánh giá khi có nhu cầu về cái hang.

Khi một phụ nữ ít bị tổn thương bởi những gì đã qua và nếu cô ấy hiểu được nhu cầu ở trong hang của người đàn ông thì nhu cầu được bảo đảm của cô ấy cũng sẽ ít hơn.

Tôi nhớ đã làm điều này trong một hội thảo và một phụ nữ hỏi tôi "Tôi quá nhạy cảm với sự yên lặng của chồng tôi, nhưng khi còn là một đứa trẻ, tôi chưa bao giờ cảm thấy bị bỏ rơi. Mẹ tôi chưa bao giờ cảm thấy bị cha tôi từ bỏ. Thậm chí ngay cả khi li dị, họ vẫn làm điều đó một cách đầy yêu thương".

Sau đó cô ấy cười. Cô ấy nhận rằng cô ấy đã bị lừa bịp như thế nào. Sau đó cô ấy bắt đầu khóc. Tất nhiên là mẹ cô ấy có cảm giác bị bỏ rơi. Tất nhiên là cô ấy có cảm giác bị bỏ rơi. Bố mẹ cô ấy đã li dị! Giống như bố mẹ của cô ấy, cô ấy cũng phủ nhận cảm giác tổn thương của họ.

Trong một thời đại mà sự ly hôn đã quá thông thường, điều quan trọng hơn trước đây là đàn ông cần nhạy cảm để đưa ra sự bảo đảm. Khi đàn ông có thể giúp đỡ phụ nữ bằng những thay đổi nhỏ, phụ nữ cần làm tương tự.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRUYỀN ĐẠT MÀ KHÔNG CÓ LỜI KHIỂN TRÁCH

Một người đàn ông thường cảm thấy bị phê bình chỉ trích bởi cảm xúc của phụ nữ, đặc biệt là khi cô ấy đang rối loạn và nói về các vấn đề. Bởi vì anh

ấy không hiểu rằng chúng ta khác nhau như thế nào, anh ấy không sẵn sàng cộng tác với nhu cầu nói về tất cả cảm xúc của cô ấy.

Anh ấy giả định một cách sai lầm là cô ấy đang nói với anh ấy về cảm giác của mình vì cô ấy nghĩ anh ta phải chịu trách nhiệm hoặc đáng bị khiển trách. Bởi vì cô ấy đang rối loạn và cô ấy nói với anh ấy, anh ấy cho rằng cô ấy thất vọng vì mình. Khi cô ấy phàn nàn anh ấy nghe như sự khiển trách. Nhiều đàn ông không hiểu người sao Kim cần được chia sẻ cảm giác rối loạn này với người mà cô ấy yêu.

Với sự thực hành và nhận thức về sự khác nhau của chúng ta, phụ nữ có thể học cách làm thế nào để thể hiện cảm giác của họ mà không đưa ra những lời nói kiểu như trách móc. Để làm cho một người đàn ông an tâm rằng anh ta không bị trách móc, khi một người phụ nữ thể hiện cảm xúc, cô có thể dừng lại sau một vài phút chia sẻ và nói với anh rằng cô đánh giá cao việc lắng nghe của anh nhiều như thế nào.

Cô ấy có thể nói một vài câu bình luận dưới đây.

• "Em vui sướng vì em có thể nói ra được vấn đề này".

• "Cảm giác thật vui khi nói về điều này".

• "Em cảm thấy khuây khỏa vì có thể nói về điều này. Nó làm em cảm thấy tốt hơn nhiều".

• "Ồ, nói ra được điều gì đó bây giờ em cảm thấy tốt hơn rất nhiều, cảm ơn anh".

Sự thay đổi đơn giản này có thể tạo nên một thế giới khác hoàn toàn.

Trong tâm trạng tương tự, khi cô ấy diễn tả vấn đề của cô ấy, cô ấy có thể giúp anh ấy bằng cách đánh giá cao những gì anh đã làm để làm cho cuộc sống của cô dễ chịu hơn và thỏa mãn hơn. Ví dụ như nếu cô ấy phàn nàn về công việc, thỉnh thoảng cô ấy có thể đề cập rằng thật là tuyệt khi có anh trong cuộc đời, cô ấy vui mừng khi về nhà; nếu cô ấy phàn nàn về ngôi nhà thì nên cảm ơn anh ấy vì đã sửa hàng rào hoặc nếu cô ấy phàn nàn về tình hình tài chính thì nên tỏ lòng đánh giá cao việc anh ấy đã làm việc thật chăm chỉ hoặc nếu cô ấy phàn nàn về con cái, cô ấy có thể nói rằng cô ấy rất sung sướng vì có sự giúp đỡ của anh.

Chia sẻ trách nhiệm

Sự giao tiếp tốt đòi hỏi sự tham gia của cả hai phía. Một người đàn ông cần phải nhớ rằng phàn nàn về vấn đề nào đó không có nghĩa là khiển trách và khi một người phụ nữ phàn nàn, nói chung là cô ấy đang giải thoát sự thất vọng của chính mình bằng cách nói về chúng. Một người phụ nữ có thể khiến anh ấy biết rằng mặc dù cô đang phàn nàn nhưng cô cũng đánh giá cao anh.

Ví dụ, vợ tôi vừa mới bước vào và hỏi tôi về tình hình chương viết này. Tôi nói: "Anh đã gần hoàn thành. Ngày hôm này của em thế nào?".

Cô ấy nói "Ôi, có quá nhiều việc phải làm. Chúng ta hiếm khi có thời gian bên nhau". Trước đây tôi sẽ trở nên đề phòng và sau đó nhắc nhở cô ấy về tất cả thời gian chúng tôi đã ở bên nhau hoặc tôi sẽ nói với cô ấy sự quan trọng như thế nào để đáp ứng hạn cuối cùng của tôi. Điều này sẽ chỉ tạo thêm sự căng thẳng.

Bây giờ tôi đã nhận thức được sự khác nhau của chúng tôi, tôi hiểu cô ấy đang tìm kiếm sự chắc chắn và thông hiểu chứ không phải sự biện hộ hay phàn nàn. Tôi nói: "Em nói đúng, chúng ta thực sự bận rộn. Hãy ngồi vào lòng anh, hãy để anh ôm em nào. Thật là một ngày dài".

Sau đó cô ấy nói: "Anh thực sự cảm thấy tốt chứ". Điều này là sự đánh giá cao mà tôi cần để có thể dành thời gian nhiều hơn cho cô ấy. Sau đó cô ấy bắt đầu phàn nàn về ngày hôm đó và cô ấy mệt mỏi như thế nào. Sau vài phút, cô ấy dừng lại. Sau đó tôi tình nguyện trông con để cho cô ấy ngủ thiếp đi vì vậy cô ấy có thể thư giãn và điềm tĩnh trước bữa tối.

Cô ấy nói "Thật à, anh sẽ trông con ở nhà sao? Điều đó thật là tuyệt. Cảm ơn anh". Một lần nữa cô ấy mang đến cho tôi sự đánh giá cao và sự chấp nhận mà tôi cần để cảm thấy mình là một đối tác thành công, thậm chí khi cô ấy mệt mỏi và kiệt sức.

Phụ nữ không nghĩ đến việc đánh giá cao bởi vì họ cho rằng một người đàn ông biết cô ấy đánh giá cao anh ta nhiều như thế nào. Anh ấy không biết. Khi cô ấy nói về các vấn đề, anh ấy cần được đảm bảo rằng anh ấy vẫn được cô ấy yêu và đánh giá cao.

Những người đàn ông thường cảm thấy tức giận cho đến khi họ giải quyết xong các vấn đề. Bằng cách đánh giá cao anh ta, một phụ nữ có thể giúp anh ấy nhận ra rằng anh ấy chỉ cần lắng nghe thôi cũng là giúp đỡ cô ấy rồi.

Người phụ nữ không cần phải kiềm chế những cảm xúc của mình, thậm chí

thay đổi mình để phù hợp với đối phương. Mặc dù vậy, cô ấy cần thiết phải thể hiện chúng trong một cách nào đó để không làm anh ta cảm thấy bị công kích, bị buộc tội hoặc bị chê trách. Một số thay đổi nhỏ có thể tạo nên một sự khác nhau lớn.

Bốn từ khích lệ đầy ma lực

Bốn từ đầy ma lực để khích lệ đàn ông đó là: "Anh không có lỗi". Khi người phụ nữ đang bộc lộ những cảm xúc bối rối của mình, cô ta có thể ủng hộ người đàn ông bằng cách thỉnh thoảng hãy dừng lại để khích lệ anh ta: "Em thật sự biết ơn sự lắng nghe của anh, và nếu những lời này nghe có vẻ như em coi đó là lỗi của anh thì không phải như vậy. Đó không phải là những gì em nghĩ. Anh không có lỗi".

Người phụ nữ có thể nhạy cảm biết được cảm giác của người nghe. Cô ta có thể hiểu được tại sao, mặc dù anh ta rất quan tâm nhưng anh ta cảm thấy thất vọng khi nghe quá nhiều vấn đề rắc rối.

Vào một ngày nọ, chị gái tôi gọi tôi và kể về một trải nghiệm khó khăn mà chị ấy đã vượt qua. Khi nghe, tôi cố ghi nhớ rằng, để ủng hộ chị tôi, tôi đã không đưa ra bất kỳ giải pháp nào, bởi vì đơn giản chị chỉ cần ai đó để chia sẻ. Sau 10 phút lắng nghe và thỉnh thoảng thêm vào như "ồ", "ừ" và "thật thế à", chị tôi nói "Tốt rồi, cảm ơn em, chị cảm thấy tốt hơn nhiều rồi".

Thật là dễ dàng hơn nhiều để nghe chị, bởi vì tôi biết chị không chỉ trích tôi mà chị trách một ai đó. Tôi thấy khó khăn hơn nhiều khi vợ tôi không hạnh phúc. Bởi vì, tôi dễ dàng cảm thấy bị chê trách. Tuy nhiên khi vợ tôi khích lệ tôi lắng nghe bằng cách đánh giá cao tôi, thì mọi việc trở nên dễ dàng hơn nhiều để trở thành một người lắng nghe tốt.

Phải làm gì khi bạn cảm thấy bị phê phán

Cam đoan với một người đàn ông đó không phải là lỗi của anh ta, hoặc rằng anh ta không đáng bị chê trách chỉ có hiệu quả nếu cô ta thực sự không chê trách, không phản đối hoặc chỉ trích anh ta. Nếu cô ấy muốn công kích anh ta, cô ta nên chia sẻ những cảm xúc của mình với ai đó. Cô ta nên chờ cho đến khi cảm thấy bình tĩnh hơn để có thể nói chuyện với anh ta. Cô ta nên chia sẻ những cảm giác bực bội với ai đó mà cô không buồn phiền. Người đó có thể sẽ đưa ra những lời động viên mà cô cần. Sau đó khi cô ta cảm thấy thương yêu và tha thứ hơn, có thể cô sẽ thành công trong việc tiếp cận anh ta để chia sẻ những tình cảm của mình. Trong chương 11, chúng ta sẽ khám

phá chi tiết hơn về việc làm thế nào để trao đổi những cảm giác khó khăn.

Làm thế nào để lắng nghe mà không phê phán

Người đàn ông thường phê phán phụ nữ khi cô ấy phê phán mà không biết rõ là mình đang nói gì. Điều này rất có hại cho mối quan hệ bởi vì nó có thể ngăn cản sự giao tiếp.

Hãy tưởng tượng rằng, người phụ nữ nói: "Tất cả những gì chúng ta từng làm là công việc, công việc, công việc. Chúng ta không có bất kỳ thú vui nào ngoài công việc, anh quá nghiêm túc". Người đàn ông sẽ dễ dàng cảm thấy rằng cô ta đang chê trách mình.

Nếu anh ta cảm thấy bị phê phán, tôi giả định rằng anh ta không nên trách lại và nói: "Anh có cảm giác như em đang chỉ trích anh".

Thay vào đó, tôi gợi ý nói "Thật là khó để nghe em nói, anh quá nghiêm túc, có phải em đang nói việc chúng ta không có bất kỳ thú vui nào hoàn toàn là lỗi của anh không?".

Hoặc anh ta có thể nói: "Thật là thất vọng khi nghe em nói rằng anh quá nghiêm túc. Có phải em đang nói rằng chính vì lỗi của anh mà chúng mình không có tí vui thú nào không?".

Ngoài ra để cải thiện mối quan hệ, có thể anh ta sẽ bỏ qua sự vô lý của cô ta. Anh ta có thể nói: "Dường như em đang nói tất cả là lỗi của anh, rằng chúng ta làm việc quá nhiều. Đó là sự thật sao?".

Hoặc anh ta có thể nói: "Khi em nói chúng ta không có bất kỳ thú vui nào và rằng anh quá nghiêm túc, dường như em đang nói tất cả là lỗi của anh, đúng không?".

Tất cả những sự đáp lại này là đầy tôn trọng và cho cô ta một cơ hội để rút lại bất kỳ sự chỉ trích nào mà anh ta có thể cảm nhận được. Khi cô ta nói: "Ồ, không, em không nói tất cả là lỗi của anh". Anh ta có thể cảm thấy nhẹ nhõm hơn ở một mức độ nào đó.

Một cách tiếp cận khác mà tôi nhận thấy hữu hiệu nhất là hãy nhớ rằng, cô ta luôn có lý do để buồn phiền, rằng một khi cô ta đã thoát khỏi nó, cô ta cảm thấy tốt hơn. Sự nhận thức này cho phép tôi thư giãn và ghi nhớ rằng, nếu tôi có thể nghe mà không tự nhận lỗi về mình, rồi khi cô ấy có nhu cầu để giải thích, cô ấy sẽ đánh giá cao tôi và thậm chí nếu cô ấy đang trách mắng tôi,

cô ấy sẽ không tiếp tục nữa.

Nghệ thuật của sự lắng nghe

Khi đàn ông học cách lắng nghe và cảm nhận được chính xác những cảm xúc của người phụ nữ, sự giao tiếp trở nên dễ dàng hơn giống như với bất kỳ ngành nghệ thuật nào. Nghệ thuật lắng nghe cũng đòi hỏi phải thực hành. Mỗi ngày khi tôi về nhà, tôi thường tìm bằng được vợ tôi - Bonnie và hỏi về ngày hôm đó của cô ấy. Theo cách này thì tôi đang thực hành nghệ thuật lắng nghe.

Nếu cô ấy buồn phiền hoặc có một ngày căng thẳng, đầu tiên tôi sẽ nghĩ rằng cô ấy đang nói là tôi cũng phải chịu trách nhiệm ở một mức nào đó và vì thế mà đáng chê trách. Thách thức lớn nhất đối với tôi là tôi không tự suy diễn và vơ lấy vào mình, và để không hiểu lầm cô ấy. Tôi thường làm điều này bằng cách nhắc nhở mình rằng chúng tôi nói bằng những ngôn ngữ khác nhau. Khi tôi tiếp tục hỏi “Chuyện gì đã xảy ra vậy?”. Tôi phát hiện ra rằng, có nhiều chuyện khác đã làm cô ấy buồn phiền. Dần dần tôi bắt đầu hiểu rằng tôi không phải là người duy nhất chịu trách nhiệm về nỗi buồn của cô ấy. Sau đó khi cô ấy bắt đầu đánh giá cao sự lắng nghe của tôi. Thậm chí nếu tôi đã có một phần trách nhiệm trong sự bực bội của cô ấy thì cô ấy vẫn trở nên rất biết ơn, tin yêu và hài lòng hơn.

Mặc dù, thực hành lắng nghe là một kỹ năng quan trọng nhưng có những ngày, người đàn ông quá nhạy cảm hoặc quá căng thẳng để hiểu được những gì cô ấy nói. Những lần như vậy, anh ta không nên cố gắng để lắng nghe. Thay vào đó, anh ta có thể nói: “Đây không phải là thời điểm tốt cho anh, hãy nói chuyện sau nhé!”.

Đôi khi người đàn ông không ý thức được rằng, anh ta không thể lắng nghe cho đến khi cô ta bắt đầu nói chuyện. Nếu anh ta tỏ ra tức giận trong khi lắng nghe, anh ta không nên cố tiếp tục nữa vì anh ta sẽ càng cảm thấy chán nản hơn. Điều đó không tốt lành cho cả anh ta lẫn cô ta. Thay vào đó, hãy nói một cách đầy tôn trọng là “Anh thật sự muốn nghe những gì em đang nói. Nhưng ngay bây giờ thì thật là khó cho anh. Anh nghĩ, anh cần thời gian để suy nghĩ về những gì em vừa nói”.

Bonnie và tôi đã học được cách để giao tiếp với nhau: đó là tôn trọng những gì khác nhau giữa chúng tôi và hiểu những nhu cầu khác nhau của mỗi người, cuộc hôn nhân của chúng tôi đã trở nên dễ dàng hơn nhiều. Tôi đã chứng kiến sự biến đổi như thế của hàng nghìn đôi và các cá nhân. Những

mối quan hệ sẽ tốt đẹp khi sự giao tiếp phản ánh sự sẵn sàng chấp nhận và tôn trọng những sự khác nhau vốn có của con người.

Khi sự hiểu lầm tăng lên thì hãy nhớ rằng: chúng ta nói bằng những ngôn ngữ khác nhau, cần phải có thời gian để giải thích nhưng gì đối phương thật sự nghĩ và muốn nói. Điều này chắc chắn phải thực hành và nó đáng với công sức của bạn.

6. Đàn ông giống như dây cao su

Đàn ông giống như dây cao su, khi họ giãn ra, họ có thể kéo dài cho đến khi họ bật trở lại. Cái dây cao su là một phép ẩn dụ tuyệt vời để hiểu được quy luật tình cảm của nam giới. Qui luật tình cảm này bao hàm một quá trình: gần gũi, rời xa và sau đó lại gần gũi.

Hầu hết phụ nữ đều ngạc nhiên khi nhận ra rằng, thậm chí ngay cả khi anh ta rất yêu cô ta, nhưng theo định kì, anh ta cần có khoảng thời gian xa cách trước khi anh ta có thể gần gũi hơn. Đàn ông có xu hướng này. Đó không phải là một quyết định hay sự lựa chọn phải xảy ra. Đó không phải là lỗi của anh ta mà cũng không phải lỗi của cô ta. Nó là một qui luật tự nhiên.

Người đàn ông yêu một người phụ nữ, nhưng theo định kỳ anh ta cần xa cách trước khi anh ta có thể gần gũi hơn.

Phụ nữ đã sai lầm khi giải thích về sự xa cách của đàn ông. Bởi vì, thông thường có những lý do khác nhau cho sự xa cách của người phụ nữ. Cô ta sẽ trở nên xa cách khi cô không tin rằng anh ta sẽ hiểu được những cảm xúc của mình, khi cô ta bị tổn thương và lo sợ lại bị tổn thương nữa, hoặc khi anh ta đã làm sai một điều gì đó và làm cho cô ta thất vọng.

Chắc chắn rằng đàn ông có thể xa cách vì những lý do giống như vậy. Nhưng anh ta cũng sẽ rời xa thậm chí ngay cả khi cô ta không làm sai điều gì. Anh ta có thể yêu và tin tưởng cô ta và sau đấy đột nhiên anh ta bắt đầu rời xa, giống như sự giãn ra của cái dây cao su. Anh ta sẽ tự rời xa và sau đó sẽ bật trở lại.

Người đàn ông giữ khoảng cách để đáp ứng sự độc lập hoặc tự do cá nhân. Khi anh ta đã hoàn toàn tách biệt rồi đột nhiên anh ta cảm nhận nhu cầu về tình yêu và sự gần gũi. Một cách vô thức, anh ta sẽ ham muốn hơn để cho đi tình yêu của mình và nhận được tình yêu mà anh ta cần. Khi người đàn ông bật trở lại là anh ta đã giữ mối quan hệ cho dù ở bất cứ mức độ thân tình như thế nào. Đó chính là khi anh ta lại muốn giãn ra. Anh ta thấy không cần thiết phải có một quá trình để làm quen trở lại.

PHỤ NỮ NÊN BIẾT GÌ VỀ NAM GIỚI

Nếu hiểu được chu trình tình cảm của nam giới thì mối quan hệ sẽ trở nên thân thiết và giàu có hơn. Nhưng vì chúng ta hiểu lầm nên đã tạo ra một số

vấn đề không cần thiết. Hãy xem xét một ví dụ.

Maggie bị đau đớn, lo âu và bối rối. Cô và bạn trai của cô, Jeff, đã hẹn hò được sáu tháng. Mọi thứ thật tuyệt vời. Sau đó anh trở nên thờ ơ, lạnh nhạt mà không có bất kì lí do gì. Maggie không thể hiểu tại sao đột nhiên anh ta lại như vậy. Cô ta nói với tôi: "Một phút trước anh ta còn quan tâm đến tôi, rồi anh không muốn nói chuyện với tôi nữa. Tôi đã cố gắng bằng mọi cách để kéo anh ta trở lại. Nhưng dường như vấn đề càng trở nên tồi tệ hơn, dường như anh quá xa cách. Tôi không biết tôi đã làm sai điều gì, phải chăng tôi quá tồi?"

Khi Jeff rời xa, Maggie đã tự buộc tội chính mình. Đây là một hiện tượng phổ biến. Cô ta nghĩ rằng: Cô ta đã làm sai điều gì đó và tự trách mình. Cô ta muốn làm lại mọi thứ cho đúng. Nhưng cô ta càng cố gắng để gần gũi Jeff, thì anh ta lại càng giữ khoảng cách hơn.

Sau cuộc thảo luận của tôi, Maggie đã nhẹ nhõm hơn. Sự lo âu và bối rối của cô ngay lập tức đã biến mất. Điều quan trọng nhất là cô ta đã dừng việc tự trách móc mình. Cô ta đã nhận ra rằng khi Jeff rời xa, đó không phải là lỗi của cô. Mặt khác, cô cũng biết rằng tại sao anh ta lại rời xa và làm thế nào để khéo léo giải quyết nó. Nhiều tháng sau trong một cuộc thảo luận khác, Jeff đã cảm ơn tôi vì những gì Maggie đã học được. Anh ta nói với tôi, bây giờ họ đã đính hôn. Maggie đã khám phá ra một bí mật rằng rất ít phụ nữ biết về đàn ông.

Maggie nhận ra rằng, khi cô ấy cố gắng để gần gũi thì Jeff lại đang cố gắng giữ khoảng cách. Bằng việc chạy theo anh ta, cô đang cản trở sự kéo dài khoảng cách của anh ta để sau đó anh ta sẽ tự bật trở lại. Cô ta nhận ra rằng cô ta cũng thực hiện điều này trong mọi mối quan hệ. Một cách vô thức, cô ta đã cản trở chu trình quan trọng. Bằng cách cố gắng duy trì sự thân thiết, cô ta thực sự đã cản trở nó.

Đàn ông đột nhiên biến đổi như thế nào

Nếu một người đàn ông không có cơ hội kéo dài khoảng cách để ở một mình, anh ta sẽ không bao giờ có được cơ hội cảm nhận được sức mạnh của sự gần gũi. Phụ nữ cần hiểu rằng, nếu họ cứ khăng khăng tiếp tục sự thân tình hoặc "chạy theo" tình cảm của người bạn trai, thì anh ta càng rời xa, rồi hầu như luôn cố gắng để thoát khỏi và xa lánh chính cô. Anh ta sẽ không bao giờ có được cơ hội để cảm nhận lòng mong đợi tình yêu nồng nàn của chính mình.

Trong các cuộc thảo luận của tôi, tôi đã giải thích điều này bằng một dây cao su lớn. Hãy tưởng tượng rằng bạn đang cầm một cái dây cao su. Bây giờ hãy bắt đầu kéo dài cái dây cao su bằng cách kéo nó sang bên phải của bạn, cái dây cao su đặc biệt này có thể kéo dài 12 inch. Khi cái dây cao su được kéo dài 12 inch tôi sẽ giữ đầu bên trái. Khi nó bật trở lại, nó có nhiều sức mạnh và sức bật hơn.

Cũng như vậy, khi một người đàn ông kéo dài khoảng cách ra đến một mức độ nào đó thì anh ta sẽ quay trở lại với nhiều sức mạnh và sức bật hơn. Một khi anh ta đi quá xa với giới hạn của chính mình, anh ta sẽ bắt đầu trải qua một sự biến đổi hoàn toàn. Tất cả thái độ của anh ta bắt đầu thay đổi. Người đàn ông này dường như không quan tâm hoặc không cảm thấy thú vị với bạn gái của anh ta (trong khi anh ta đang rời xa). Đột nhiên anh ta cảm thấy không thể sống thiếu cô. Bây giờ anh ta nhận ra rằng anh ta vẫn còn tình cảm, sức mạnh của anh ta đang quay trở lại, bởi vì mơ ước của anh ta là yêu và được yêu đã được thức tỉnh.

Đây là vấn đề khó khăn đối với phụ nữ bởi vì trong kinh nghiệm của cô ta, nếu cô ta giữ khoảng cách để trở nên thân mật lại đòi hỏi có thời gian để làm quen lại. Nếu cô ta không hiểu rằng đàn ông rất khác trong vấn đề này, cô ta có thể có xu hướng nghi ngờ sự khao khát thân tình đột ngột của anh ta và đẩy anh ta ra xa hơn.

Đàn ông cũng cần phải hiểu sự khác nhau này. Khi người đàn ông quay trở lại, trước khi người phụ nữ đáp lại tình cảm của anh ta, cô ta thường muốn và cần có thời gian, cần có đàm thoại để kết nối lại. Sự chuyển biến này dễ dàng hơn nếu đàn ông hiểu rằng phụ nữ cần có nhiều thời gian hơn để lấy lại thân mật, nhất là khi cô ta cảm thấy bị xúc phạm khi anh ta xa lánh cô ấy. Nếu không hiểu được những sự khác nhau này, đàn ông có thể trở nên thiếu kiên nhẫn bởi vì đột nhiên anh ta sẵn sàng chấp nhận tình cảm ở bất cứ cấp độ nào sau một thời gian xa cách còn cô ta thì không.

Tại sao đàn ông giữ khoảng cách

Đàn ông bắt đầu cảm thấy cần được tự do và độc lập, sau khi họ đã được đáp ứng đầy đủ nhu cầu về tình cảm. Một cách vô thức, khi anh ta rời xa thì cô ta bắt đầu hoảng sợ. Điều mà cô ta không nhận ra là một khi anh ta đã giữ khoảng cách và mãn nguyện với nhu cầu tự do cá nhân của mình rồi thì đột nhiên, anh ta sẽ muốn được thân mật trở lại. Người đàn ông thường tự động xen kẽ giữa nhu cầu tình cảm và tự do cá nhân.

đàn ông thường tự động xen kẽ giữa nhu cầu tình cảm và tự do cá nhân.

Ví dụ như trong giai đoạn đầu của mối quan hệ, Jeff đã đầy khao khát và sức mạnh. Cái dây cao su của anh ta đã hoàn toàn được căng ra. Anh ta muốn gây ấn tượng với cô ta, làm mãn nguyện cô ta, làm hài lòng cô ta và gần gũi với cô ta. Khi anh ta đã thành công thì cô ta cũng muốn được gần gũi anh ta hơn. Khi cô ta đã mở rộng trái tim mình, thì anh ta đã ngày càng gần gũi hơn và khi họ giành được tình cảm của nhau thì anh ta cảm thấy thật tuyệt vời. Nhưng sau giai đoạn ngắn ngủi này, đã có một sự thay đổi diễn ra.

Hãy tưởng tượng điều xảy ra đối với một chiếc dây cao su, cái dây cao su sẽ trở nên ủ rũ, toàn bộ sức mạnh và sự đàn hồi của nó đã ra đi. Không còn bất kỳ sự chuyển động nào nữa. Điều này chính là điều đã xảy ra với sự khao khát gần gũi của một người đàn ông sau khi nhu cầu tình cảm của anh ta đã được đáp ứng.

Thậm chí ngay cả khi sự gần gũi này đang làm mãn nguyện người đàn ông, điều tất yếu là anh ta sẽ bắt đầu trải qua một sự chuyển đổi bên trong. Anh ta sẽ bắt đầu cảm thấy sự thôi thúc phải giữ khoảng cách. Những gì tạm thời anh ta có đã hoàn toàn đáp ứng được sự thiếu thốn tình cảm của anh ta. Bây giờ anh ta cảm thấy thiếu sự độc lập để được ở với chính mình. Có thể anh ta cảm thấy đã trở nên quá phụ thuộc hoặc không thể biết tại sao anh ta cảm thấy cần phải giữ khoảng cách.

Tại sao phụ nữ hoảng sợ?

Khi Jeff theo bản năng lánh xa để giữ khoảng cách mà không có bất kỳ lời giải thích nào cho Maggie (hoặc cho chính anh ta), Maggie đã phản ứng lại bằng nỗi sợ. Cô ấy hoảng sợ và chạy theo anh ta. Cô ta nghĩ rằng mình đã làm điều gì đó sai và đã làm anh ta thất vọng. Cô ta tưởng tượng rằng: anh ta đang mong đợi cô ta nối lại tình cảm. Cô ta sợ anh ta sẽ không bao giờ quay lại.

Mọi chuyện càng tồi tệ hơn vì cô cảm thấy bất lực khi muốn kéo anh ta trở lại bởi vì cô không biết mình đã làm gì khiến anh ta thất vọng. Cô ta không biết rằng đây là một phần quy luật tình cảm của anh ta. Khi cô ta hỏi anh ta vấn đề gì đã xảy ra, anh ta đã không có một câu trả lời rõ ràng và anh ta né tránh việc nói về nó, thậm chí anh ta còn tiếp tục giữ khoảng cách nhiều hơn với cô ấy.

Tại sao đàn ông và phụ nữ hoài nghi tình yêu của họ?

Vì không hiểu quy luật tình cảm này nên phụ nữ bắt đầu nghi ngờ tình yêu của họ. Vì không biết rằng mình đã cản trở Jeff tìm ra tình cảm nồng nàn của anh ta, Maggie có thể dễ dàng giả thiết rằng Jeff đã không yêu cô. Không có cơ hội để giữ khoảng cách, Jeff sẽ mất đi tình cảm nồng nàn và khao khát được gần gũi của anh ta. Anh ta có thể dễ dàng rút ra kết luận rằng mình không còn yêu Maggie nữa.

Sau khi hiểu ra rằng hãy để cho Jeff có một khoảng cách (hoặc một không gian riêng) Maggie đã khám phá ra rằng anh ta thực sự đã trở lại. Cô ta đã thực hiện việc không chạy theo anh ta nữa mỗi khi anh ta khó gần và có thể tin rằng mọi thứ đều ổn. Thể nào rồi anh ta cũng sẽ quay trở lại.

Khi niềm tin vào quá trình này lớn dần trong cô, cô sẽ dễ dàng cảm thấy không sợ hãi nữa. Khi anh ta cần một khoảng trống, cô không chạy theo anh ta nữa, thậm chí không nghĩ rằng điều đó là sai trái. Cô ta đã chấp nhận điều này ở Jeff. Cô càng chấp nhận anh ta nhiều thì anh ta sẽ quay trở về càng sớm. Khi Jeff bắt đầu hiểu những nhu cầu và cảm xúc đang thay đổi trong anh, anh ta trở nên tin tưởng hơn vào tình yêu của mình, có thể anh ta sẽ tạo nên một cam kết. Bí quyết thành công của Jeff và Maggie là họ đã hiểu và chấp nhận rằng, người đàn ông giống như những cái dây cao su.

PHỤ NỮ ĐÃ HIỂU SAI VỀ ĐÀN ÔNG NHƯ THẾ NÀO?

Không hiểu biết về việc người đàn ông giống như những cái dây cao su như thế nào, phụ nữ sẽ dễ dàng giải thích sai về những phản ứng của đàn ông. Sự rắc rối thường tăng lên khi cô ta nói: "Chúng ta hãy nói chuyện" và ngay lập tức anh ta đã tự né tránh tình cảm của mình. Khi cô ta muốn cởi mở và gần gũi thì anh ta lại giữ khoảng cách. Tôi thường nghe thấy sự than phiền rằng "Bất cứ lần nào tôi muốn nói chuyện, anh ấy đều tránh xa. Tôi có cảm giác như anh ta không quan tâm đến tôi". Cô ta đã có những kết luận đầy sai lầm rằng, anh ta không hề muốn tâm sự với cô ta nữa.

Cái dây cao su này giải thích việc làm thế nào mà người đàn ông có thể rất quan tâm đến bạn đời của mình nhưng đột nhiên họ lại rời xa như vậy. Anh ta rời xa không phải vì anh ta không muốn nói chuyện, thay vào đó anh ta cần có thời gian một mình, thời gian cho chính mình - khi anh ta không phải chịu trách nhiệm với bất kì ai. Đó là thời gian để anh ta tự chăm sóc bản thân. Khi anh ta trở lại, anh ta sẽ sẵn sàng để tâm sự.

Để có một không gian chắc chắn cho hai người, người đàn ông có thể đánh mất chính mình thông qua sự kết nối với bạn đời. Bằng việc cảm nhận được

những nhu cầu, những vấn đề, những điều mong muốn và tình cảm của cô ấy, anh ta có thể đánh mất những cảm xúc của chính mình. Sự xa cách cho phép anh ta thiết lập lại đường biên giới cho chính mình và lấp đầy những nhu cầu muốn cảm thấy độc lập của mình.

Để có một không gian chắc chắn cho hai người, người đàn ông có thể đánh mất chính mình thông qua sự kết nối với bạn đời.

Tuy nhiên, một vài người đàn ông có thể biểu hiện sự rời xa này một cách khác nhau. Với họ, đó là một cảm giác "Tôi cần có không gian" hoặc "Tôi cần được ở một mình". Cho dù nó biểu hiện như thế nào thì khi họ rời xa chính là lúc họ đang tự chăm sóc mình. Giống như chúng ta không chịu bị đói, người đàn ông sẽ không tự nhiên quyết định rời xa. Đó là sự hối thúc bản năng. Có thể anh ta chỉ nhận thấy sự quá tù túng và sau đó anh ta đánh mất chính mình. Tại thời điểm đó, anh ta bắt dầu cảm thấy cần sự tự lập và bắt đầu rời xa. Phụ nữ có thể bắt đầu giải thích chính xác sự rời xa này bằng cách hiểu quy trình trên.

Tại sao đàn ông rời xa khi phụ nữ gần gũi?

Với nhiều phụ nữ, chính vào thời điểm cô ta muốn thân mật và muốn được cảm thông, thì đàn ông lại có xu hướng rời xa. Có hai lý do để giải thích điều này:

1. Phụ nữ không ý thức được thời điểm người đàn ông đang xa lánh, vì vậy mà đúng lúc đó, cô ta cố gắng thiết lập lại mối liên kết tình cảm và nói "Chúng ta hãy nói chuyện nhé". Khi anh ta tiếp tục rời xa thì cô ta đã kết luận sai lầm rằng, anh ta không quan tâm đến mình.

2. Đàn ông có thể sẽ bắt đầu xa lánh khi phụ nữ cởi mở, chia sẻ những điều thầm kín hơn và những tình cảm thân mật hơn. Anh ta có thể đắm chìm trong những tình cảm thân mật như vậy trước khi có một hồi chuông thức tỉnh trong anh. Chúng ta có thể nói là đã đến lúc anh ta rời xa để tìm thấy sự cân bằng. Đàn ông có thể đột nhiên chuyển nhu cầu tình cảm sang sự độc lập và rời xa.

Khi đàn ông rời xa, phụ nữ rất bối rối, bởi vì những gì cô ta nói hoặc làm thường là nguyên nhân làm cho anh ta rời xa. Thông thường đàn ông bắt đầu cảm thấy hối thúc phải rời xa khi mà phụ nữ bắt đầu nói đến những vấn đề nhạy cảm. Bởi vì cảm xúc này khiến cho đàn ông cảm thấy gò bó và khi anh ta nhận thấy quá gò bó thì anh ta sẽ tự động rời xa.

Đó không phải là vì anh ta không muốn nghe những cảm xúc của cô ta. Tại thời điểm khác nhau trong chu trình tình cảm của anh ta, khi anh ta đang cần được gần gũi thì cùng những nguyên nhân đó lại lôi kéo anh ta lại gần với cô ấy. Những cảm xúc lúc này của anh có thể khơi nguồn tình cảm và khiến anh ta trở nên gần gũi hơn. Điều làm cho anh ta rời xa không phải là cô ta nói cái gì mà là thời điểm cô ta nói.

THỜI ĐIỂM ĐỂ NÓI CHUYỆN VỚI NGƯỜI ĐÀN ÔNG

Khi người đàn ông đang rời xa, thì không phải là thời điểm thích hợp để nói chuyện hoặc cố gắng để gần gũi anh ta hơn. Hãy để cho anh ta rời xa sau đó anh ta sẽ quay trở lại. Anh ta sẽ xuất hiện trong tình yêu, sự ủng hộ và sẽ hành động như thể chưa có chuyện gì xảy ra. Đây là thời điểm thích hợp để nói chuyện.

Tại thời điểm quý báu này thì phụ nữ lại không có hứng thú với cuộc nói chuyện, trong khi anh ta mong muốn tình cảm và sẵn sàng để nói chuyện.

Có ba lý do để giải thích điều này:

1. Phụ nữ e ngại cuộc nói chuyện bởi vì lần cuối cùng khi cô ta muốn nói chuyện thì anh ta lại rời xa. Cô ta đã giả định một cách sai lầm rằng, anh ta không quan tâm và không muốn lắng nghe.

2. Phụ nữ e ngại anh ta bối rối và cô ta chờ cho anh ta bắt đầu quay về những cảm xúc của mình. Cô ta biết rằng nếu đột nhiên cô ta rời xa anh ta và trước khi nối lại cô ta cần nói chuyện về điều gì đã xảy ra. Cô ta chờ cho anh ta bắt đầu cuộc nói chuyện về những gì làm anh ta cảm thấy buồn phiền. Tuy nhiên, anh ta không cần phải nói về những cảm giác buồn phiền vì anh ta đâu có buồn!

3. Phụ nữ có quá nhiều thứ để nói rằng cô ta không muốn trở nên thô lỗ và chỉ muốn bắt đầu nói chuyện. Để tỏ ra lịch sự, thay vì nói về những cảm xúc và những suy nghĩ của chính mình, cô ta lại sai lầm khi đi hỏi anh ta những câu hỏi về cảm xúc và suy nghĩ của anh ta. Khi anh ta không có gì để nói thì cô ta kết luận sai lầm rằng, anh ta không muốn có một cuộc nói chuyện với mình.

Với tất cả những suy đoán không chính xác về lý do tại sao đàn ông không muốn nói chuyện như vậy, không có gì đáng ngạc nhiên khi phụ nữ cảm thấy vỡ mộng với đàn ông.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐÀN ÔNG NÓI CHUYỆN

Khi phụ nữ muốn nói chuyện hoặc cảm thấy cần thiết để gần gũi, cô ta nên chủ động nói chuyện và không nên chờ đợi người đàn ông bắt đầu cuộc nói chuyện trước. Đầu tiên cô ta hãy bắt đầu chia sẻ cho dù đối phương của cô không có gì để nói. Đó là cách để bắt đầu cuộc nói chuyện. Dần dần anh ta sẽ có nhiều điều để nói hơn, khi sự lắng nghe của anh ta được đánh giá cao.

Người đàn ông có thể có một cuộc nói chuyện rất cởi mở với phụ nữ nhưng đầu tiên anh ta anh ta không có gì để nói. Điều mà phụ nữ không biết về người sao Hỏa là, họ cần có lý do để nói chuyện. Họ không nói chuyện chỉ để tìm kiếm sự vui vẻ. Nhưng khi cô ta đang nói được một lúc thì người đàn ông sẽ bắt đầu cởi mở và chia sẻ những gì liên quan đến vấn đề mà cô ta đang nói.

Ví dụ: Nếu cô ta nói về những khó khăn của mình trong ngày, thì anh ta có thể cũng chia sẻ những khó khăn trong ngày của anh ta để họ có thể hiểu nhau. Nếu cô ta nói về tình cảm của mình về những đứa trẻ, có thể anh ta cũng nói về tình cảm của mình về những đứa trẻ. Anh ta sẽ không cảm thấy bị phê phán hay cảm thấy áp lực khi cô ta cởi mở rồi dần dần, anh ta cũng sẽ bắt đầu cởi mở.

Phụ nữ làm thế nào để thuyết phục người đàn ông nói chuyện

Phụ nữ chia sẻ những suy nghĩ của mình một cách tự nhiên thì sẽ thúc đẩy đàn ông nói chuyện. Nhưng khi anh ta nhận thấy bắt buộc phải nói thì đầu óc anh ta trở nên trống rỗng. Anh ta không có gì để nói, thậm chí nếu anh ta có gì để nói thì anh ta cũng sẽ kiềm chế, bởi vì anh ta nhận thấy sự đòi hỏi của cô ta.

Thật là khó cho đàn ông để nói chuyện khi bị phụ nữ yêu cầu. Bằng cách chất vấn anh ta, vô tình cô ta đã làm cho anh ta mất hứng, đặc biệt là khi anh ta cảm thấy không cần thiết phải nói chuyện. Người phụ nữ giả định một cách sai lầm rằng, người đàn ông có "nhu cầu" để nói chuyện và vì thế "nên nói chuyện". Cô ta quên mất rằng anh ta đến từ sao Hỏa và anh ta cảm thấy không cần thiết phải nói chuyện nhiều như thế.

Thậm chí cô ta còn cảm thấy rằng, nếu anh ta không nói chuyện, có nghĩa là anh ta không yêu mình. Khi phản đối việc người đàn ông không nói chuyện, bạn có thể chắc rằng anh ta không có gì để nói. Người đàn ông sẽ dần cởi mở khi anh ta cảm thấy được chấp nhận theo cách của mình. Anh ta cảm thấy

không được chấp nhận khi cô ta muốn anh ta nói nhiều hơn hoặc bực tức vì sự rời xa của anh ta.

Người đàn ông cần thiết phải rời xa trước khi anh ta có thể học được cách chia sẻ và cởi mở vì anh ta cần được lắng nghe nhiều. Anh ta sẽ nói nhiều hơn khi sự lắng nghe của anh ta được đánh giá cao.

Làm thế nào để khai mào cuộc nói chuyện với đàn ông

Phụ nữ càng cố gắng để đàn ông nói chuyện thì anh ta lại càng im lặng. Cố gắng buộc anh ta nói chuyện không phải là cách tiếp cận tốt nhất, đặc biệt, khi anh ta đang trong tâm trạng muốn rời xa. Thay vì băn khoăn làm thế nào cô ta có thể làm cho anh ta nói chuyện, thì một câu hỏi tốt hơn có thể đặt ra là: "Làm thế nào tôi có thể nhận được nhiều hơn tình cảm, sự đàm thoại và giao tiếp với bạn đời của tôi?"

Trong mối quan hệ, nếu người phụ nữ cảm thấy cần thiết phải nói nhiều hơn và hầu hết họ thường làm vậy. Cô ta có thể khởi đầu nhiều cuộc nói chuyện hơn nhưng với nhận thức chín chắn rằng cô không chỉ nên chấp nhận mà còn mong đợi rằng thỉnh thoảng anh ta sẽ sẵn sàng nói chuyện và anh ta có xu hướng rời xa vào những lần khác.

Khi anh ta đã sẵn sàng, thay vì hỏi anh ta quá nhiều câu hỏi hoặc yêu cầu anh ta nói chuyện, thì cô ta hãy để anh ta biết rằng cô đánh giá cao ngay cả khi anh ta chỉ lắng nghe. Trong khi bắt đầu, cô cũng nên khích lệ anh ta trong cuộc nói chuyện.

Ví dụ: Maggie có thể nói: "Jeff, anh sẽ lắng nghe em một chút được không? Em đã có một ngày làm việc vất vả và em muốn được chia sẽ. Nó sẽ làm em cảm thấy tốt hơn". Maggie nói được một chút rồi cô có thể dừng lại và tiếp "Em thật sự biết ơn khi anh lắng nghe cảm xúc của em, điều đó rất có ý nghĩa với em". Sự biết ơn này khích lệ người đàn ông lắng nghe hơn.

Người đàn ông có thể mất hứng khi không có sự biết ơn và khích lệ, bởi vì anh ta cảm thấy sự lắng nghe của anh ta là vô ích. Anh ta không nhận thấy sự lắng nghe của mình có giá trị như thế nào đối với cô gái. Còn hầu hết phụ nữ lại đều biết được tầm quan trọng thế nào của sự lắng nghe theo bản năng của mình. Trong khi đó, mong đợi người đàn ông biết được tầm quan trọng của việc lắng nghe mà không rèn luyện anh ấy thì cũng giống như bạn mong đợi anh ấy phải là phụ nữ vậy! May thay, sau khi được phụ nữ đánh giá cao cho sự lắng nghe thì đàn ông đã thật sự biết tôn trọng giá trị của việc nói chuyện.

KHI NÀO ĐÀN ÔNG KHÔNG THỂ NÓI CHUYỆN

Sandra và Larry đã kết hôn được 20 năm, Sandra muốn li dị còn Larry thì muốn duy trì mọi việc.

Cô ta nói "Làm sao anh ta có thể nói rằng anh ta muốn duy trì cuộc hôn nhân này? Anh ta không yêu tôi. Anh ta không cảm nhận được bất kì điều gì. Anh ta đã rời xa khi tôi cần anh ta để nói chuyện. Anh ta thật lạnh lùng và nhẫn tâm. Hai mươi năm, anh ta đã chối bỏ cảm xúc của mình. Tôi không còn sẵn sàng để tha thứ cho anh ta được nữa. Tôi sẽ chấm dứt cuộc hôn nhân này. Tôi quá mệt mỏi để cố gắng làm cho anh ta cởi mở và chia sẻ cảm xúc của anh ta, và tôi đã bị tổn thương".

Sandra đã biết rằng chính cô cũng là người phải chịu trách nhiệm về những vấn đề của họ. Cô ta nghĩ, tất cả là lỗi của chồng cô ta. Cô ta nghĩ cô ta đã làm mọi thứ để thúc đẩy tình cảm, sự giao tiếp, cuộc nói chuyện, còn anh ta đã từ chối cô trong 20 năm qua.

Trong cuộc thảo luận, sau khi nghe về đàn ông và những cái dây cao su, cô òa ra khóc và tha thứ cho chồng mình. Cô ta nhận ra rằng, vấn đề của anh ta cũng là vấn đề của cả hai. Cô ta nhận ra rằng, cô ta cũng có phần tạo nên vấn đề giữa họ.

Cô ta nói "Tôi nhớ, trong năm đầu tiên của cuộc hôn nhân, tôi có thể đang cởi mở, nói chuyện về những cảm xúc của mình còn anh ấy thì bỏ đi. Tôi nghĩ anh ấy không yêu tôi. Điều đó đã lặp lại vài lần và tôi đã từ bỏ. Tôi sẽ không chấp nhận bị tổn thương lần nữa. Tôi không biết rằng, ở thời điểm khác, có thể anh ấy sẽ lắng nghe những cảm xúc của tôi. Tôi đã không cho anh ấy cơ hội. Tôi đã từ bỏ trong sự tổn thương. Tôi đã muốn anh ấy cởi mở trước khi tôi có thể".

Những cuộc đàm thoại một phía

Những cuộc nói chuyện của Sandra thường là từ một phía. Đầu tiên cô ta cố gắng làm cho anh ta nói chuyện bằng cách hỏi anh ta một chuỗi câu hỏi, rồi trước khi cô ta có thể chia sẻ những gì cô ta muốn nói thì cô ta đã trở nên buồn phiền với những câu trả lời nhát gừng của anh ta. Họ luôn có những cuộc đàm thoại như vậy. Cô ta đã thất vọng cho rằng anh ta không cởi mở, không yêu và không chia sẻ.

Cuộc đàm thoại một phía có thể diễn ra như thế này:

SANDRA: Hôm nay anh thế nào?

LARRY: Ổn

SANDRA: Chuyện gì đã xảy ra?

LARRY: Như thường lệ.

SANDRA: Anh muốn làm gì vào cuối tuần này?

LARRY: Anh không quan tâm. Thế em muốn làm gì?

SANDRA: Anh có muốn mời những người bạn của chúng ta?

LARRY : Anh không biết... Em có biết lịch phát sóng tivi ở đâu không?

SANDRA: (Thất vọng). Tại sao anh không muốn nói chuyện với em?

LARRY: (Sửng sốt và im lặng).

SANDRA: Anh có yêu em không?

LARRY: Tất nhiên, anh yêu em và anh đã kết hôn với em.

SANDRA: Anh yêu em như thế nào? Chúng ta chưa bao giờ nói chuyện nhiều hơn thế! Làm sao anh có thể ngồi đấy và không nói gì. Có phải anh không quan tâm?

Vào thời điểm này Larry có thể đứng dậy và đi lang thang. Khi anh ta trở về, anh ta sẽ hành động như thể mọi thứ đều ổn cả. Nhưng trong lòng thì cô ấy đang khép chặt tình yêu và lòng nhiệt tình của mình. Bề ngoài, có thể cô ấy cố tỏ ra yêu thương nhưng trong lòng thì cơn giận đang tăng lên. Từ lần này đến lần khác, nỗi tức giận sẽ càng âm ỉ và có thể cô ta lại bắt đầu một cuộc chất vấn khác đối với những cảm xúc của chồng mình. Sau 20 năm tích tụ những chứng cớ cho rằng anh ta không yêu mình, cô cũng không còn nhiệt tình với tình cảm đã mất đi.

Học cách ủng hộ nhau mà không phải thay đổi

Tại cuộc thảo luận Sandra đã nói "Tôi đã mất 20 năm cố gắng làm cho Larry nói chuyện. Tôi đã bị tổn thương khi tôi muốn anh ấy cởi mở. Tôi không nhận ra rằng cái mà tôi đang mất đi là người đàn ông sẽ ủng hộ tôi trong sự

cởi mở và đó là điểm yếu của tôi. Đó là những gì tôi thực sự cần. Trong kỳ nghỉ cuối tuần này, tôi đã chia sẻ những tình cảm sâu sắc với chồng tôi nhiều hơn cả 20 năm qua. Tôi cảm thấy được yêu thương nhiều hơn. Đó chính là cái tôi đã đánh mất. Tôi nghĩ anh ấy đã thay đổi. Bây giờ tôi biết rằng chẳng có gì là sai đối với anh ấy hay với tôi. Chúng tôi đã không biết làm thế nào để ủng hộ nhau."

Sandra luôn phàn nàn rằng, Larry không nói chuyện, cô ấy đã tự thuyết phcụ mình rằng, sẽ không có sự thân tình nếu như anh ta cứ im lặng. Tại cuộc thảo luận, cô ta đã học được cách chia sẻ những cảm xúc của mình mà không mong đợi hoặc đòi hỏi Larry phải đáp lại. Thay vì không chấp nhận sự im lặng của anh ta, cô ta học được cách đánh giá cao sự im lặng đó. Điều đó đã làm cho anh ta trở thành người biết lắng nghe hơn.

Larry đã học được nghệ thuật của sự lắng nghe. Anh ta thực hành lắng nghe mà không cần cố gắng để sửa chữa những lời của cô ấy. Thật là hiệu quả hơn nhiều để dạy cho người đàn ông biết lắng nghe hơn là cởi mở và sẽ dễ bị tổn thương. Khi anh ta biết lắng nghe ai đó, anh ta sẽ được đáp lại bằng sự quan tâm và đánh giá cao. Dần dần anh ta sẽ bắt đầu cởi mở và chia sẻ một cách chủ động hơn.

Khi người đàn ông cảm thấy sự lắng nghe được đánh giá cao và anh ta không cảm thấy bị từ chối vì không chia sẻ nhiều hơn, dần dần anh ta sẽ trở nên cởi mở. Mặc dù ngay cả khi anh ta cảm thấy như không có gì để nói, rồi tự nhiên anh ta sẽ nói. Nhưng đầu tiên anh ta cần cảm thấy được chấp nhận. Nếu cô ta vẫn thất vọng vì sự im lặng của anh ta thì cô ta đã quên mất rằng đàn ông đến từ sao Hỏa.

KHI NÀO ĐÀN ÔNG KHÔNG RỜI XA

Lisa và Jim đã kết hôn được 2 năm. Họ đã cùng nhau làm mọi việc. Họ đã không bao giờ rời xa nhau. Sau một thời gian, Jim trở nên ngày càng gắt gỏng, buồn bực và hay thất thường.

Trong một buổi tư vấn cá nhân, Lisa nói với tôi "Anh ấy không còn bất cứ thú vui nào với tôi cả. Tôi đã cố gắng mọi thứ để cho anh ấy vui vẻ nhưng đều thất bại. Tôi muốn chúng tôi làm mọi điều thú vị cùng nhau như: đi nhà hàng, mua sắm, du lịch, chơi thể thao, đi dự tiệc, đi nhảy. Nhưng anh ấy không muốn. Chúng tôi chưa bao giờ làm gì hơn ngoài việc: xem Tivi, ăn, ngủ và làm việc. Tôi đã cố để yêu anh nhưng tôi đã tức giận, anh ấy đã từng rất duyên dáng và lãng mạn. Còn bây giờ, sống với anh ấy như là sống với

một con ốc sên. Tôi không biết phải làm gì, anh ấy vẫn không hề lay chuyển".

Sau khi biết được chu trình tình cảm của nam giới, biết về thuyết đàn ông giống như cái dây cao su, cả Lisa và Jim đều hiểu chuyện gì đã xảy ra. Họ đã dành quá nhiều thời gian bên nhau. Jim và Lisa cần phải có thời gian cho riêng mình.

Khi đàn ông nhận thấy quá gần gũi và không có khoảng cách, những dấu hiệu thường tăng lên là: sự buồn rầu, cáu kỉnh, sự tiêu cực và phòng thủ. Jim đã không biết làm thế nào để rời xa. Anh ta cảm thấy có lỗi khi dành thời gian cho riêng mình, anh ta nghĩ anh ta phải chia sẻ mọi chuyện với vợ mình.

Lisa cũng nghĩ rằng, họ cần phải cùng nhau làm mọi thứ. Trong buổi tư vấn, tôi hỏi Lisa "Tại sao chị lại dành quá nhiều thời gian với Jim?"

Cô ấy nói: "Tôi sợ anh ấy sẽ không vui nếu tôi làm bất kì chuyện gì vui vẻ mà không có anh ấy. Một lần tôi đi mua sắm và anh ấy đã thực sự buồn vì tôi".

Jim nói: "Anh nhớ ngày đó, và anh không buồn vì em mà anh buồn vì mất một số tiền đáng kể trong kinh doanh. Anh thật sự nhớ ngày đó bởi vì, anh cảm thấy thật tốt biết bao khi anh có một ngôi nhà bình yên cho chính mình. Anh đã không dám nói điều đó với em, bởi vì anh nghĩ, nó có thể làm cho em không vui".

Lisa nói: "Em nghĩ rằng anh không muốn em đi ra ngoài mà không có anh, dường như anh quá xa cách".

Để trở nên độc lập hơn

Với sự nhận thức mới này, Lisa có thể hco phép mình không cần thiết phải lo lắng quá nhiều về Jim. Thực tế, Jim rời xa là để giúp cho cô ấy trở nên tự lập và độc lập hơn. Cô bắt đầu chăm sóc chính mình tốt hơn. Cô bắt đầu làm mọi việc cô ta muốn và nhận được sự ủng hộ nhiều hơn từ những người bạn gái của mình. Cô hạnh phúc hơn.

Cô cũng đã cởi bỏ sự bực tức của mình về phía Jim. Cô hiểu ra rằng cô mong đợi quá nhiều ở anh. Cô nhận ra rằng mình cũng góp phần tạo nên những vấn đề giữa họ. Khi nghe về thuyết cái dây cao su, cô hiểu ra rằng, anh cần nhiều thời gian hơn để ở một mình. Tình yêu của cô không chỉ ngăn cản sự rời xa của anh ta rồi tự bật trở lại, mà thái độ lệ thuộc của cô cũng đã

làm cho anh ta khó chịu.

Lisa bắt đầu làm những việc vui vẻ mà không có Jim. Cô ta làm nhiều việc mà cô ta muốn làm. Một buổi tối, cô ra ngoài ăn tối cùng với vài người bạn gái, buổi tối khác đi chơi, buổi khác nữa cô đi dự sinh nhật...

Những phép màu đơn giản

Điều làm cô ngạc nhiên đó là mối quan hệ của họ đã thay đổi một cách nhanh chóng. Jim trở nên quan tâm, chú ý và thú vị hơn với cô. Trong hai tuần Jim đã trở lại với chính anh ngày trước. Anh muốn làm mọi thứ vui vẻ với cô và bắt đầu đưa ra những kế hoạch. Anh ta đã lấy lại được động lực.

Trong buổi tư vấn anh ta nói "Tôi cảm thấy rất nhẹ nhõm. Tôi cảm thấy được yêu thương. Khi Lisa về nhà, cô ấy hạnh phúc nhìn tôi. Tôi cảm thấy rất nhớ cô ấy khi cô ấy đã đi. Thật tuyệt vời khi cảm xúc quay trở lại. Hầu như tôi đã quên mất điều đó là như thế nào. Trước kia, dường như tôi đã không làm một việc gì đó chỉ tốt. Lisa luôn cố gắng để tôi làm mọi việc, cô ấy nói cho tôi những gì phải làm và hỏi tôi những câu hỏi".

Lisa nói: "Tôi đã nhận ra rằng, tôi đã trách anh ấy vì sự không hạnh phúc của tôi. Khi tôi tự chịu trách nhiệm về hạnh phúc của mình, tôi nghiệm ra rằng Jim đã sống động trở lại và mạnh mẽ hơn. Nó giống như một phép màu".

SỰ CẢN TRỞ CHU TRÌNH TÌNH CẢM

Có hai cách mà người phụ nữ có thể cản trở chu trình tình cảm tự nhiên của người bạn đời của mình một cách vô thức. Đó là: (1) cố theo đuổi anh ta khi anh ta rời xa, (2) trừng phạt anh ta vì sự rời xa đó.

Sau đây là bảng liệt kê hầu hết những cách phổ biến mà một người phụ nữ "theo đuổi" người đàn ông và ngăn cản anh ta rời xa.

NHỮNG CÁCH THỨC THEO ĐUỔI:

1. Thể xác:

Khi anh ta rời xa, cô ta có thể theo đuổi anh ta về mặt thể xác. Anh ta có thể đi vào một phòng khác và cô ta đi theo anh ta hoặc như trong ví dụ về Lisa và Jim, cô ta đã không làm những gì mình muốn để có thể luôn ở bên cạnh bạn đời của mình.

2. Tình cảm:

Cô ta theo đuổi anh ta về mặt tình cảm khi anh ta rời xa. Cô ta lo lắng về anh ta, cô ta muốn giúp cho anh ta cảm thấy tốt hơn. Cô ta cảm thấy có lỗi với anh ta. Với sự ca ngợi và chăm sóc, cô ta đã làm cho anh ta ngạt thở.

Một cách khác, cô ta có thể ngăn cản anh ta rời xa bằng cách phản đối nhu cầu được ở một mình của anh ta. Mặc dù bị anh ta phản đối, cô vẫn cố kéo anh ta quay trở lại.

Một cách tiếp cận khác như là lòng mong đợi hoặc đau đớn khi anh ta rời xa. Trong cách này thì cô ta đang van xin tình cảm của anh ta và anh ta cảm thấy bị kiểm soát.

3. Trí tuệ:

Cô ta có thể cố gắng kéo ý chí của anh ta trở lại bằng cách hỏi anh ta những câu hỏi mang tính chất buộc tội như: "Làm sao anh có thể cư xử với em theo cách này?" hoặc "Chuyện gì xảy ra với anh thế?" hoặc "Anh không nhận ra em đau đớn như thế nào khi anh rời xa à?"

Một cách khác cô ta có thể cố gắng kéo anh ta trở lại bằng cách cố làm hài lòng anh ta. Cô ta trở nên chịu đựng một cách thái quá. Cô ta cố gắng trở nên hoàn hảo để anh ta có thể không bao giờ có bất cứ lí do gì để rời xa cô. Cô ta bỏ qua cảm giác của bản thân và cố gắng làm tốt những gì cô ta nghĩ là anh ấy sẽ thích.

Cô ta sợ thay đổi vì lo ngại rằng anh ta sẽ rời xa và vì thế, cô ấy kìm chế những cảm xúc thật sự của mình và tránh làm bất cứ điều gì có thể làm anh ấy buồn.

Cách cơ bản thứ hai mà phụ nữ có thể can thiệp một cách vô thức vào chu kỳ quan hệ tình cảm của đàn ông là trừng phạt anh ta vì sự rời xa của anh ấy. Tiếp theo đây là một loạt những cách phổ biến nhất để phụ nữ "trừng phạt đàn ông" và cản trở anh ta trở lại và cởi mở hơn.

Những lối cư xử mang tính trừng phạt

1. Về thể xác:

Khi đàn ông lại bắt đầu ham muốn phụ nữ trở lại, cô ta từ chối. Vợ lảng tránh những cử chỉ âu yếm của chồng. Cô ấy có thể từ chối quan hệ tình dục

với chồng, không cho phép chồng động vào mình hay lại gần. Cô ấy có thể đánh anh ta hoặc là đập phá các thứ để biểu lộ sự khó chịu của mình.

Khi một người đàn ông bị trừng phạt vì đã bỏ đi, anh ta có thể trở nên sợ hãi khi lặp lại điều đó. Nỗi sợ này có thể ngăn anh ta ra đi trong tương lai. Chu kỳ tự nhiên của đàn ông do đó sẽ bị phá vỡ. điều đó có thể tạo nên một nỗi bực tức. Nỗi bực tức ấy có thể ngăn cản người đàn ông có cảm giác thèm muốn quan hệ tình cảm. Đàn ông có thể sẽ không trở lại khi anh ta đã ra đi.

2. Cảm xúc:

Khi anh ấy trở lại, cô ấy không hứng thú và trách cứ anh ấy. Cô không tha thứ cho anh vì đã lơ là. Chẳng có gì anh ta làm có thể khiến cô thỏa mãn và vui vẻ. Anh cảm thấy bất lực trong việc làm cô thỏa mãn và bỏ cuộc.

Khi anh ấy trở lại cô biểu lộ sự phản đối của mình qua lời nói giọng nói và bằng cách nhìn bạn đời của mình như thể bị xúc phạm.

3. Trí tuệ:

Khi anh ta trở lại, cô ấy từ chối nói chuyện một cách cởi mở và chia sẻ những cảm xúc của cô ấy. Cô ấy trở nên lạnh nhạt và bực bội anh ấy vì không trò chuyện cởi mở.

Cô ấy không còn tin rằng anh ấy thực sự quan tâm và trừng phạt anh ấy bằng cách không cho anh ấy cơ hội được lắng nghe và làm người đàn ông tốt. Khi anh ta trở về bên cô một cách vui vẻ, như thế có nghĩa là anh ta đã hạ mình.

Khi một người đàn ông cảm thấy tội lỗi vì đã bỏ đi, anh ta có thể sợ mất tình yêu của cô ấy nếu anh ta bỏ đi. Anh có thể sợ không lấy lại được tình yêu của cô ấy bởi vì anh ta cảm thấy mình không xứng đáng với cô ấy. Anh ta cho rằng anh ta sẽ bị từ chối. Nỗi sợ bị từ chối ngăn anh ta trở lại sau chuyến đi vào hang động.

QUÁ KHỨ CỦA NGƯỜI ĐÀN ÔNG CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CHU KỲ TÌNH CẢM CỦA ANH TA

Chu kỳ tự nhiên này của đàn ông có thể bị cản trở từ thời thơ ấu. Anh ấy có thể sợ ra đi vì anh ta đã chứng kiến sự phản bội của mẹ anh ấy với sự lạnh nhạt về tình cảm của ông bố. Một người đàn ông như vậy thậm chí có thể không biết rằng anh ta cần phải ra đi. Anh ta có thể vô tình tạo nên một cuộc

tranh cãi để bào chữa cho sự ra đi của mình.

Kiểu đàn ông này phát triển về mặt nữ tính nhiều hơn một cách tự nhiên và phải trả giá cho điều đó bằng sự cản trở sức mạnh nam tính của anh ta. Anh ấy là một người đàn ông nhạy cảm. Anh ấy cố gắng một cách khó nhọc để yêu và được yêu nhưng sẽ mất đi một phần nam tính. Anh ta cảm thấy có lỗi khi ra đi. Vì không biết điều gì đã xảy ra, anh ấy sẽ mất đi sự ham muốn, sức mạnh và sự đam mê, anh ấy trở nên bị động hoặc phụ thuộc quá mức.

Anh ấy có thể sợ bị cô đơn hoặc lạc trong hang động của mình. Anh ấy có thể nghĩ rằng anh không thích bị cô đơn vì trong sâu thẳm, anh ta sợ mất đi tình yêu. Anh ta đã từng nếm trải điều này trong thời thơ ấu khi mẹ anh ta từ chối người cha, hoặc từ chối một cách thẳng thừng đối với chính anh ta.

Trong khi một số người đàn ông không biết cách nào để ra đi, số khác lại không biết cách để được gần gũi. Người đàn ông hưng phấn không gặp khó khăn trong việc ra đi. Anh ta không thể trở lại và cởi mở hơn. Trong sâu thẳm, anh ta sợ anh ta không xứng đáng với tình yêu. Anh ta sợ sự gần gũi và quan tâm quá nhiều. Anh ta không thể hình dung được người bạn tình sẽ chào đón mình như thế nào nếu anh ta gần gũi hơn. Cả hai kiểu đàn ông nhạy cảm và hưng phấn đang mất đi một hình ảnh tích cực hay kinh nghiệm về chu kỳ quan hệ tự nhiên của họ.

Việc hiểu được chu kỳ quan hệ của người đàn ông quan trọng với cả đàn ông lẫn phụ nữ. Một số đàn ông cảm thấy có tội khi cần có thời gian trong "hang động" của mình hoặc có thể bối rối khi họ bắt đầu ra đi hay lúc quay trở lại. Họ có thể hiểu lầm rằng có điều gì đó không ổn với họ. Việc hiểu về những bí mật của đàn ông là sự trợ giúp cho cả đàn ông lẫn phụ nữ.

NHỮNG NGƯỜI ĐÀN ÔNG VÀ PHỤ NỮ SÁNG SUỐT

Đàn ông thường nhận ra rằng sự ra đi bất ngờ của họ và sau đó sự trở lại sẽ ảnh hưởng đến phụ nữ như thế nào. Sự hiểu biết mới về việc phụ nữ bị chu kỳ quan hệ tình cảm của người đàn ông ảnh hưởng như thế nào có thể giúp anh ta nhận biết được tầm quan trọng của việc lắng nghe và tôn trọng nhu cầu của cô ấy muốn được đảm bảo rằng anh ta rất đam mê cô ấy và thực sự quan tâm. Bất cứ khi nào không cần ra đi, người đàn ông sáng suốt sẽ dành thời gian để bắt đầu cuộc trò chuyện thân mật bằng cách hỏi bạn tình của mình xem cô ấy cảm thấy như thế nào.

Đàn ông dần hiểu được chu kỳ của chính mình và cam đoan với cô ấy khi ra

đi rằng anh ta sẽ quay trở lại. Anh ấy có thể nói "Anh cần thời gian một mình và sau đó chúng ta sẽ có những khoảng thời gian thú vị bên nhau mà không có sự sao lãng nào cả". Hoặc nếu anh ta bắt đầu ra đi trong khi cô ấy đang tâm sự, anh có thể nói "Anh cần thêm thời gian để nghĩ về điều này và sau đó chúng ta có thể trò chuyện".

Đàn ông dần hiểu được chu kỳ của chính mình và cam đoan với cô ấy khi ra đi rằng anh ta sẽ quay trở lại.

Khi anh ta trở lại trò chuyện, cô ấy sẽ cố thăm dò để hiểu tại sao anh ta lại rời đi. Nếu anh ta không chắc chắn, có rất nhiều trường hợp như vậy, anh ấy có thể nói: "Anh không chắc lắm. Anh chỉ cần chút thời gian cho riêng mình thôi nhưng hãy tiếp tục cuộc trò chuyện của chúng ta nào".

Anh ta nhận thức rõ hơn rằng cô ấy cần được lắng nghe và anh ấy cũgn cần lắng nghe nhiều hơn khi anh ta không ra đi. Thêm vào đó, anh ta biết rằng lắng nghe sẽ giúp anh ta nhận thức được những gì anh ấy muốn chia sẻ trong khi tâm sự.

Để bắt đầu một cuộc trò chuyện, một người phụ nữ thông minh biết không nên đòi hỏi người đàn ông phải nói mà chỉ yêu cầu anh ta lắng nghe một cách chân thành. Nhờ những thay đổi rõ nét của cô ấy, áp lực đè nặng lên anh ta sẽ được giải tỏa. Cô ấy nên học cách cởi mở và chia sẻ những cảm xúc mà không đòi hỏi anh ấy cũng phải làm như vậy.

Cô ấy nên tin rằng anh ấy sẽ dần dần cởi mở hơn khi anh ấy cảm thấy được chấp nhận và lắng nghe những cảm xúc của cô ấy. Cô ấy sẽ không trừng phạt anh ấy hay xua đuổi anh ấy nữa. Cô ấy hiểu rằng thỉnh thoảng những cảm xúc thân mật của cô ta sẽ khiến anh cần phải ra đi. Trong khi đó, vào những lúc khác (khi anh ta đang trên đường về) anh ta hoàn toàn có thể alứng nghe những tình cảm thân mật của cô ấy. Người phụ nữ thông minh này sẽ không bỏ cuộc. Cô ấy tiếp tục một cách kiên nhẫn và tỏ ra đáng yêu với sự hiểu biết mà hiếm người phụ nữ nào có được.

7. Phụ nữ giống như những con sóng

Một người phụ nữ giống như những con sóng. Khi phụ nữ cảm thấy được yêu, lòng tự tôn của cô ấy sẽ lên và xuống giống như chuyển động của một con sóng. Khi cảm thấy thoải mái, cô ấy sẽ đạt được đến đỉnh điểm nhưng sau đó đột nhiên tâm trạng của cô ấy có thể thay đổi và giống như con sóng đổ xuống. Sự đổ xuống này chỉ là tạm thời. Sau khi cô ấy chạm đến đáy ngay lập tức tâm trạng của cô ấy sẽ thay đổi và cô ấy sẽ lại cảm thấy thoải mái với chính mình. Con sóng của cô ấy tự nhiên lại bắt đầu lên cao.

Khi con sóng của người phụ nữ lên cao, cô ấy cảm thấy tình cảm dạt dào để dâng hiến nhưng khi con sóng đổ xuống thì cô ấy cảm thấy bản thân mình trống rỗng và cần được lấp đầy bằng tình yêu. Khoảng thời gian bước ra khỏi đáy là thời gian để sắp xếp lại cảm xúc.

Nếu cô ấy kìm hãm những tình cảm tiêu cực hoặc từ chối bản thân để trở nên đáng yêu hơn khi những con sóng của cô ấy dâng lên cao, sau đó khi những con sóng đi xuống cô ấy bắt đầu cảm nhận những tình cảm tiêu cực này và những nhu cầu không được thỏa mãn. Trong khoảng thời gian suy sụp này, cô ấy đặc biệt cần nói chuyện về những vấn đề cô có, cần được lắng nghe và thấu hiểu.

Vợ tôi, Bonnie, nói rằng cảm giác khi "suy sụp" giống như rơi xuống một cái giếng tối tăm. Khi phụ nữ rơi xuống "cái giếng", cô ấy nhận thức được mình đang chìm vào sự vô thức của chính mình, trong bóng đêm và những cảm xúc hỗn độn. Cô ấy có thể bất ngờ phải trải qua hàng loạt những xúc cảm không thể diễn tả nổi và những tình cảm mơ hồ. Cô ấy có thể cảm thấy vô vọng, nghĩ rằng cô ấy hoàn toàn đơn độc và không có chỗ dựa. Nhưng ngay sau khi chạm đến đáy, cô ấy cảm nhận được sự yêu thương và động viên, tự nhiên cô ấy sẽ bắt đầu cảm thấy tốt hơn. Bất ngờ như là khi cô ấy "suy sụp", tự nhiên cô ấy sẽ hưng phấn và tình yêu lại nở rộ trong mối quan hệ của cô ấy.

Lòng tự tôn của người phụ nữ dâng lên và hạ xuống giống như một con sóng. Khi đi đến tận cùng, đó là lúc để sắp xếp lại tình cảm.

Khả năng cho và nhận tình yêu của một người phụ nữ trong mối quan hệ thường phản ánh những cảm nhận của cô ấy về bản thân ra sao. Khi bản thân cô ấy không cảm thấy thoải mái, cô ấy không thể chấp nhận và đánh giá cao bạn tình của mình. Trong khoảng thời gian suy sụp, cô ấy có xu hướng dễ bị lấn át hoặc phản ứng quá mức. Khi con sóng tới đáy, cô ấy dễ bị tổn thương

hơn và cần tình yêu nhiều hơn. Điều chủ yếu là người bạn tình phải hiểu cô ấy muốn gì vào khoảng thời gian đó, nếu không anh ta có thể có những đòi hỏi không đúng lúc.

ĐÀN ÔNG PHẢN ỨNG NHƯ THẾ NÀO VỚI NHỮNG CON SÓNG ĐÓ?

Khi một người đàn ông yêu một người phụ nữ, cô ấy bắt đầu tràn ngập tình yêu và thỏa mãn. Hầu hết đàn ông đều ngây thơ cho rằng tình yêu đó sẽ kéo dài mãi mãi. Nhưng mong đợi những tình cảm tự nhiên của phụ nữ kéo dài liên tục cũng giống như bạn mong đợi thời tiết sẽ không bao giờ thay đổi và mặt trời luôn tỏa sáng. Cuộc đời có vô vàn nhịp điệu - ngày và đêm, nóng và lạnh, mùa hè và mùa đông, mùa xuân và mùa thu, trời phủ mây và quang đãng. Cũng như vậy, trong một mối quan hệ, đàn ông và phụ nữ có những nhịp điệu và chu kỳ riêng. Đàn ông rời xa và sau đó lại gần gũi, trong khi khả năng yêu bản thân và mọi người của phụ nữ lại lên cao và hạ xuống.

Trong các mối quan hệ, đàn ông rời xa và sau đó lại gần gũi, trong khi khả năng yêu bản thân và mọi người của phụ nữ lại lên cao và hạ xuống.

Một người đàn ông kết luận rằng sự thay đổi tâm trạng đột ngột của phụ nữ chỉ là do cách cư xử của anh ta. Khi cô ấy hạnh phúc, anh ấy được khen ngợi nhưng khi cô ấy không vui anh ấy cũng cảm thấy phải có trách nhiệm. Anh ta có thể cảm thấy thất vọng nặng nề vì anh ấy không biết làm cách nào để mọi việc tốt đẹp hơn. Một phút trước cô ấy dường như rất hạnh phúc và vì vậy anh ấy tin rằng anh ấy đã làm tốt công việc của mình và ngay sau đó cô ấy lại không vui, anh ấy bị sốc vì anh ấy nghĩ rằng mình đã làm tốt.

Đừng có sửa chữa

Bill và Mary đã kết hôn được 6 năm. Bill đã quan sát được mô hình sóng của Mary nhưng vì anh ấy không hiểu được, anh ấy cố gắng sửa chữa và kết quả là chỉ làm vấn đề tồi tệ hơn. Anh ấy nghĩ rằng có điều gì không ổn với khuynh hướng lên và xuống của cô ấy. Anh ấy thử giải thích cho cô ấy rằng cô không cần phải buồn như vậy. Mary chỉ cảm thấy bị hiểu lầm và vì vậy đau khổ hơn.

Mặc dù anh ấy nghĩ rằng anh ấy đang sửa chữa nhưng thực tế anh ấy đang cản trở cô ấy cảm thấy tốt hơn. Khi người phụ nữ rơi vào "cái giếng" của mình, người đàn ông cần biết rằng đây là khoảng thời gian cô ấy cần anh ấy nhất và vấn đề không phải là cần giải quyết hay xác định chính xác, mà là

một cơ hội để động viên cô ấy với tình yêu vô điều kiện.

Bill nói rằng: "tôi không thể hiểu được Mary - vợ tôi. Trong nhiều tuần cô ấy là người phụ nữ tuyệt vời nhất. Cô ấy ban tặng tình yêu cho tôi và cho mọi người mà không đòi hỏi gì. Nhưng ngay sau đó cô ấy lại trở nên bị áp lực bởi tất cả những điều cô ấy làm cho mọi người và bắt đầu phản đối tôi. Đó không phải là lỗi của tôi nếu cô ấy không vui. Tôi giải thích điều đó với cô ấy và chúng tôi lại có một trận chiến lớn hơn."

Giống như rất nhiều những người đàn ông khác, Bill đã mắc một sai lầm khi cố gắng cản trở bạn tình của mình đang suy sụp hay hồi phục. Anh ấy cố gắng giải thoát cho cô ấy bằng cách vực cô ấy dậy. Anh ấy đã không biết rằng khi vợ mình suy sụp, cô ấy cần phải chạm đến tận đáy trước khi cô ấy có thể hồi phục.

Khi vợ anh, Mary bắt đầu suy sụp, triệu chứng đầu tiên của cô ấy là cảm thấy bị áp lực. Thay vì lắng nghe cô ấy với sự quan tâm ấm áp và thông cảm, anh ấy lại cố gắng nâng đỡ cô ấy với việc giải thích tại sao cô ấy không nên quá buồn.

Điều cuối cùng một người phụ nữ cần khi cô ấy đang suy sụp là một ai đó nói với cô ấy rằng tại sao cô ấy không nên như vậy. Điều cô ấy cân là một ai đó ở bên cạnh khi cô ấy suy sụp, lắng nghe khi cô ấy cần chia sẻ tình cảm và thông cảm với những gì cô ấy đang phải trải qua. Ngay cả khi một người đàn ông không thể hiểu sâu sắc tại sao phụ nữ cảm thấy bị áp lực, anh ấy vẫn có thể đem đến tình yêu, sự quan tâm và động viên.

Đàn ông thấy bối rối như thế nào?

Sau khi biết phụ nữ giống như những con sóng thế nào, Bill vẫn cảm thấy bối rối. Lần sau, khi vợ anh ấy dường như rơi vào "cái giếng" của mình, anh ấy tập cách lắng nghe khi cô ấy nói về những điều làm cô ấy mệt mỏi, tập cách không đưa ra những lời khuyên để sửa chữa sự việc hay khiến cô ấy cảm thấy tốt hơn. Sau khoảng 20 phút, anh ấy trở nên rất thất vọng vì cô ấy không cảm thấy khá hơn chút nào.

Anh ấy nói với tôi, "Đầu tiên tôi lắng nghe và cô ấy dường như cởi mở và chia sẻ nhiều hơn. Nhưng sau đó cô ấy lại bắt đầu cảm thấy thậm chí tồi tệ hơn. Dường như tôi càng lắng nghe cô ấy càng buồn hơn. Tôi nói với cô ấy, cô ấy không nên buồn nữa và sau đó chúng tôi có một cuộc cãi vã lớn hơn".

Mặc dù Bill lắng nghe Mary nhưng anh ấy vẫn cố sửa đổi cô ấy. Anh ấy

mong cô ấy cảm thấy khá hơn ngay lập tức. Điều Bill không biết là khi một người phụ nữ rơi vào "cái giếng" của mình, nếu cô ấy cảm nhận được sự động viên, cô ấy không nhất thiết phải cảm thấy khá hơn ngay lập tức. Cô ấy có thể cảm thấy tồi tệ hơn. Nhưng đó là một dấu hiệu chỉ ra rằng sự động viên của anh ấy có thể đã có tác dụng. Thực tế sự động viên của anh ấy có thể giúp cô ấy chạm đáy nhanh hơn và sau đó cô ấy có thể và sẽ cảm thấy khá hơn. Để thực sự khá hơn cô ấy cần phải chạm đáy trước đã. Đó là một chu kỳ.

Bill đã bối rối vì khi anh ấy lắng nghe, dường như sự động viên của anh ấy không có tác dụng với cô. Theo anh, cô ấy chỉ dường như là rơi vào sâu hơn. Để tránh sự bối rối này, người đàn ông cần phải nhớ rằng thỉnh thoảng khi anh ấy thành công trong việc động viên cô ấy, cô ấy có thể thậm chí buồn và tồi tệ hơn. Thông qua sự thấu hiểu rằng một con sóng cần phải chạm đáy trước khi nó có thể dâng lên, anh ấy có thể xóa bỏ sự mong đợi rằng cô ấy sẽ cảm thấy khá hơn ngay lập tức để đáp lại sự giúp đỡ của anh ấy.

Ngay cả khi một người đàn ông thành công trong việc giúp đỡ một người phụ nữ, cô ấy có thể trở nên thất vọng hơn.

Với sự hiểu biết mới này, Bill có thể hiểu hơn và kiên nhẫn với Mary. Sau khi thành công hơn trong việc động viên Mary khi cô ấy suy sụp, anh ấy cũng biết rằng không có cách nào dự báo được cô ấy sẽ suy sụp trong bao lâu, thỉnh thoảng "cái giếng" sâu hơn những lần khác.

NHỮNG CUỘC TRÒ CHUYỆN VÀ CÃI VÃ LIÊN TIẾP

Khi phụ nữ ra khỏi "cái giếng", cô ấy trở nên đáng yêu như bình thường. Đàn ông thường hiểu nhầm sự chuyển đổi tích cực này. Người đàn ông thường nghĩ rằng bây giờ bất kỳ điều gì làm phiền lòng người phụ nữ đã hoàn toàn được hàn gắn và giải quyết. Thực sự không phải như vậy. Đó là một ảo tưởng. Vì cô ấy đột ngột trở nên đáng yêu và tích cực hơn, anh ấy nghĩ một cách sai lầm rằng những vấn đề của cô đã được giải quyết.

Khi con sóng của cô ấy dâng lên, những vấn đề tương tự sẽ nảy sinh. Khi những vấn đề của cô ấy lại xuất hiện, anh ấy trở nên mất kiên nhẫn, vì anh ấy nghĩ rằng chúng đã hoàn toàn được giải quyết. Không hiểu được những con sóng ấy, anh ấy thấy khó khăn để chấp nhận và nuôi dưỡng những tình cảm của cô ấy trong khi cô ấy đang ở trong "cái giếng" của mình.

Khi những cảm xúc không được giải tỏa của phụ nữ diễn ra liên tiếp, anh ta

sẽ phản ứng một cách không thích đáng khi nói:

1. Chúng ta sẽ phải trải qua những điều này bao nhiêu lần nữa?

2. Trước đây anh đã từng nghe điều này rồi.

3. Anh nghĩ chúng ta đã làm rõ điều đó rồi mà.

4. Khi nào em mới thoát khỏi điều đó đây?

5. Anh không muốn phải giải quyết điều đó một lần nữa.

6. Thật là điên rồ. Chúng ta đang cãi nhau đấy.

7. Tại sao em lại có quá nhiều vấn đề như thế nhỉ?

Khi phụ nữ rơi vào "cái giếng" của mình, những vấn đề kín đáo nhất có xu hướng lộ ra. Những vấn đề này có thể liên quan đến mối quan hệ nhưng thường chúng chịu ảnh hưởng nặng nề từ những mối quan hệ trong quá khứ và thời thơ ấu. Những gì còn lại đã được hàn gắn và giải quyết trong quá khứ chắc chắn sẽ lại xuất hiện. Sau đây là một số những cảm xúc thông thường cô ấy có thể phải trải qua khi cô ấy rơi xuống "cái giếng" của chính mình.

NHỮNG TÍN HIỆU CẢNH BÁO CHO ĐÀN ÔNG BIẾT PHỤ NỮ SẮP RƠI XUỐNG "GIẾNG" HOẶC KHI NÀO CÔ ẤY CẦN TÌNH YÊU CỦA ANH ẤY NHẤT

Cô ấy cảm thấy

Bị áp bức

Không an toàn

Bực tức

Lo lắng

Bối rối

Kiệt sức

Vô vọng

Thụ động

Từ chối

Nghi Ngờ

Điều khiển

Phản đối

Cô ấy có thể nói

“Có quá nhiều việc phải làm”

“Em cần hơn thế nữa”.

“Em phải làm tất cả mọi thứ”.

“Nhưng còn…”

“Em không hiểu tại sao”.

“Em không thể làm gì hơn được nữa”.

“Em không quan tâm, anh muốn làm gì thì làm”.

“Anh nên…”

“Không, em không muốn”.

“Anh có ý gì?”

“À, anh đã…”

“Sao anh có thể quên…”

Khi cô ấy cảm thấy được động viên nhiều hơn vào những thời điểm khó khăn, cô ấy bắt đầu tin tưởng vào mối quan hệ và có thể bước vào và ra khỏi "cái giếng" của mình mà không có sự mâu thuẫn trong mối quan hệ của cô ấy hay cuộc chiến nào trong cuộc sống của mình. Đó là một điều hạnh phúc trong mối quan hệ tình ái.

Động viên người phụ nữ khi cô ấy rơi vào trong "cái giếng" của mình là một

món quà đặc biệt mà cô ấy sẽ đánh giá rất cao. Dần dần cô ấy sẽ thoát ra khỏi sự ảnh hưởng trói buộc của quá khứ. Cô ấy vẫn có những lúc thăng trầm nhưng chúng sẽ không còn quá cực đoan đến nỗi bao trùm lên sự đáng yêu của cô ấy.

SỰ HIỂU BIẾT NGHÈO NÀN

Trong buổi hội thảo về các mối quan hệ của tôi, Tom phàn nàn rằng "Bước đầu trong mối quan hệ của chúng tôi, Susan dường như rất mạnh mẽ nhưng sau đó đột nhiên cô ấy trở nên thật nhàm chán. Tôi đảm bảo với cô ấy rằng tôi yêu cô ấy và cô ấy rất quan trọng đối với tôi. Sau khi nói chuyện rất nhiều, chúng tôi đã vượt qua được chướng ngại vật đó nhưng sau đó một tháng, cô ấy lại trải qua sự bất an tương tự. Điều đó xảy ra cứ như là cô ấy nghe tôi nói lần đầu tiên. Tôi trở nên quá thất vọng về cô ấy đến nỗi chúng tôi bước vào một cuộc cãi vã lớn hơn".

Tom ngạc nhiên khi biết rằng có nhiều người đàn ông khác cũng chia sẻ trải nghiệm tương tự trong các mối quan hệ của họ. Khi Tom gặp Susan, cô ấy đang ở chiều hướng đi lên của con sóng. Khi mối quan hệ của họ tiến triển, tình yêu của Susan dành cho Tom cũng lớn dần. Sau khi con sóng của cô ấy đạt đến đỉnh cao, đột nhiên cô ấy lại bắt đầu cảm thấy nhàm chán và ích kỷ. Cô ấy trở nên bất an và đòi hỏi sự quan tâm nhiều hơn.

Đây là lúc bắt đầu của việc Susan rơi xuống "giếng". Tom có thể không hiểu tại sao cô ấy lại thay đổi nhưng sau một cuộc thảo luận căng thẳng kéo dài trong nhiều giờ, Susan cảm thấy dễ chịu hơn. Tom đã đoan chắc với cô ấy về tình yêu và sự ủng hộ của anh ấy đối với cô và Susan lại cảm thấy yêu đời. Cô ấy cảm thấy bớt lo lắng.

Sau sự tiếp xúc này, Tom nghĩ rằng anh ta đã thành công khi giải quyết vấn đề này trong một mối quan hệ của họ. Nhưng một tháng sau đó, Susan bắt đầu suy sụp và lại cảm thấy như vậy. Lần này Tom ít thông cảm và chấp nhận cô ấy hơn. Anh ấy trở nên thiếu kiên nhẫn. Anh ấy bị xúc phạm khi cô ấy không tin anh một lần nữa sau khi anh đã cam đoan với cô ấy về tình yêu của mình dành cho cô ấy một tháng trước đây. Trong sự phòng vệ, anh ấy xét đoán một cách tiêu cực về nhu cầu bảo đảm liên tục của cô ấy. Do đó họ lại cãi nhau.

Sự bảo đảm ngắn

Hiểu được phụ nữ giống như những con sóng như thế nào, Tom nhận ra rằng

sự nhàm chán và bất an của Susan lặp đi lặp lại là theo tự nhiên, không thể tránh được và chỉ nhất thời. Anh nhận ra mình đã ngây thơ như thế nào khi nghĩ rằng sự đáp lại tràn đầy tình yêu của anh với những vấn đề sâu kín cốt lõi của Susan có thể hàn gắn nỗi đau của cô ấy mãi mãi.

Tom biết cách động viên Susan thành công khi cô ấy rơi vào "cái giếng" của mình. Điều đó không chỉ khiến cô ấy dễ dàng hơn khi hàn gắn nỗi đau bên trong của mình mà đôi khi còn giúp họ tránh những cuộc cãi vã. Ba nhận thức sau đây đã khuyến khích Tom:

1. Tình yêu và sự động viên của người đàn ông không thể giải quyết được những vấn đề của phụ nữ ngay lập tức. Tuy nhiên tình yêu của anh ấy có thể khiến cô cảm thấy an toàn khi bước sâu vào "cái giếng" của mình. Thật ngây thơ khi cho rằng người phụ nữ hoàn toàn đáng yêu vào mọi lúc. Anh ấy có thể biết rằng những vấn đề này có thể xuất hiện lần này qua lần khác. Tuy nhiên mỗi lần anh ấy có thể khá hơn trong việc động viên cô ấy.

2. Người phụ nữ khi bị rơi vào "giếng" của mình, không phải lỗi của đàn ông hay sự thất bại của anh ấy. Bằng cách động viên nhiều hơn, anh ấy cũng không thể ngăn điều đó xảy ra, nhưng anh ấy cũng có thể giúp cô ấy vượt qua những thời điểm khó khăn đó.

3. Người phụ nữ trong bản thân cô ấy có khả năng tự phục hồi sau khi cô ấy chạm đáy, người đàn ông không phải níu kéo cô ấy. Cô ấy không bị tổn thương nhưng cô ấy cần tình yêu, sự kiên nhẫn và cảm thông của anh ấy.

KHI NGƯỜI PHỤ NỮ KHÔNG CẢM THẤY AN TOÀN TRONG CÁI GIẾNG CỦA CÔ ẤY

Xu hướng này giống như một con sóng dâng lên khi người phụ nữ đang chìm đắm trong tình yêu. Điều cần thiết là cô ấy cảm thấy an toàn khi trải qua chu kỳ này. Nếu không, cô ấy sẽ cố giả vờ như thể mọi thứ luôn luôn tốt đẹp và kìm nén những cảm xúc tiêu cực của cô ấy.

Khi người phụ nữ không cảm thấy an toàn khi rơi vào "cái giếng" của mình, sự lựa chọn duy nhất của cô ấy là né tránh sự âu yếm và tình dục hoặc kìm nén và đóng băng những cảm xúc của mình thông qua những kiểu gây nghiện như đồ uống, ăn quá nhiều, làm quá sức hay quan tâm quá mức. Tuy nhiên, ngay cả với những điều ấy, cô ấy vẫn sẽ rơi vào giếng của mình theo định kỳ và những cảm xúc của cô ấy có thể xuất hiện trong những kiểu không kiểm soát được.

Bạn có thể biết những câu chuyện về những câu chuyện về những đôi vợ chồng chưa từng đánh nhau hay cãi nhau và rồi đột nhiên trước sự ngạc nhiên của mọi người, họ quyết định ly hôn. Trong nhiều trường hợp như vậy, người phụ nữ đã kìm nén những tình cảm tiêu cực của mình để tránh xảy ra chiến tranh. Kết quả là cô ấy trở nên lạnh nhạt và không thể cảm nhận được tình yêu.

Khi những tình cảm tiêu cực bị kìm nén, những cảm xúc tích cực cũng bị kìm nén, và tình yêu sẽ chết. Việc tránh những cuộc cãi vã và chiến tranh chắc chắn có lợi nhưng không phải bằng cách kìm nén những tình cảm. Trong chương 9, chúng ta sẽ khám phá cách để tránh những cuộc cãi vã mà không cần phải kìm nén tình cảm.

Khi những tình cảm tiêu cực bị kìm nén, những tình cảm tích cực cũng sẽ bị kìm nén và tình yêu sẽ chết.

Sắp xếp lại tình cảm

Khi con sóng của người phụ nữ dâng lên là khoảng thời gian để loại bỏ những cảm xúc và sắp xếp lại. Không có sự loại bỏ này hay sự thành thản về tình cảm, người phụ nữ sẽ dần mất đi khả năng yêu và nuôi dưỡng tình yêu. Qua sự ngăn chặn có kiểm soát những tình cảm của cô ấy, con sóng tự nhiên của cô ấy sẽ bị cản trở, và cô ấy dần dần trở nên vô cảm và thiếu đam mê.

Một số phụ nữ tránh đối mặt với những tình cảm tiêu cực của mình và kìm hãm chuyển động theo sóng tự nhiên của những cảm xúc của họ có thể xuất hiện hội chứng thời kỳ tiền kinh nguyệt (PMS). Có mối liên hệ chắc chắn giữa hội chứng thời kỳ tiền kinh nguyệt và sự bất lực khi không có khả năng đối mặt với những tình cảm tiêu cực theo cách tích cực. Trong vài trường hợp, phụ nữ biết cách đối mặt thành công với những cảm xúc của họ sẽ thấy triệu chứng của hội chứng thời kỳ tiền kinh nguyệt biến mất. Trong Chương 11, chúng ta sẽ tìm hiểu về kỹ năng hàn gắn để xử lý những tình cảm tiêu cực.

Ngay cả một người phụ nữ mạnh mẽ, tự tin và thành công cũng cần phải ngó qua cái giếng của mình vài lần. Thường đàn ông phạm sai lầm khi nghĩ rằng nếu bạn tình của họ thành công trong công việc bên ngoài thì cô ấy sẽ không phải trải qua khoảng thời gian sắp xếp lại tình cảm. Sự thật không phải như vậy.

Khi một người phụ nữ ở trong thế giới công việc, nói chung cô ấy sẽ bị đối

mặt với sự căng thẳng và ô nhiễm cảm xúc. Nhu cầu sắp xếp lại tình cảm trở nên cấp thiết. Tương tự như vậy, nhu cầu rời xa của một người đàn ông giống như dây cao su có thể kéo dài ra khi anh ấy phải chịu áp lực lớn trong công việc.

Một nghiên cứu đã cho thấy rằng nói chung lòng tự tôn của phụ nữ sẽ tăng hay giảm trong một chu kỳ khoảng từ 21 đến 35 ngày. Không có cuộc điều tra nào nghiên cứu về việc đàn ông giãn ra giống như dây cao su thường xuyên đến mức nào, nhưng theo kinh nghiệm của tôi, nó cũng gần như vậy. Chu kỳ đánh giá bản thân của phụ nữ không nhất thiết phải khớp với chu kỳ kinh nguyệt, nhưng nó diễn ra trung bình 28 ngày.

Khi người phụ nữ bước vào công việc, cô ấy có thể thoát khỏi vòng quay tình cảm này, nhưng khi cô ấy về nhà, cô ấy cần bạn tình dành cho sự động viên tình cảm dịu dàng mà mọi phụ nữ đều cần và đánh giá cao vào khoảng thời gian này.

Điều quan trọng là nhận ra rằng xu hướng rơi vào giếng này không nhất thiết ảnh hưởng đến khả năng làm việc của phụ nữ, nhưng nó lại ảnh hưởng lớn đến sự giao tiếp với mọi người cô ấy yêu và cần thực sự.

Người đàn ông có thể động viên phụ nữ khi cô ấy rơi xuống giếng như thế nào?

Người đàn ông sáng suốt biết tìm ra cách của riêng mình để giúp người phụ nữ cảm thấy an toàn khi cao hứng hay suy sụp. Anh ấy bỏ qua những đánh giá, đòi hỏi và học cách động viên khi cần thiết. Do đó anh ấy được hưởng một mối quan hệ mà tình yêu và sự đam mê sẽ tăng lên theo thời gian.

Anh ấy có thể phải chịu đựng một số những trận bão tình cảm hay sự thiếu thốn cảm xúc nhưng phần thưởng lại lớn hơn rất nhiều. Người đàn ông không hiểu biết vẫn phải chịu những cơn bão và hạn hán, nhưng vì anh ấy không biết nghệ thuật yêu thương cô ấy trong thời gian cô ấy rơi xuống giếng, tình yêu của họ sẽ ngưng lớn lên và dần trở nên bị kìm nén.

KHI PHỤ NỮ RƠI XUỐNG GIẾNG VÀ ĐÀN ÔNG VÀO HANG CỦA HỌ

Harris nói, "Tôi đã thử mọi cách tôi học được trong buổi thảo luận. Nó đã thực sự có tác dụng. Chúng tôi đã gần gũi. Tôi cảm giác như mình ở trên thiên đường vậy. Sau đó đột nhiên vợ tôi, Cathy, bắt đầu phàn nàn về việc

tôi xem ti-vi quá nhiều. Cô ấy bắt đầu đối xử như thể tôi là trẻ con vậy. Chúng tôi chìm vào cuộc cãi vã nghiêm trọng. Tôi không biết điều gì đã xảy ra nữa. Chúng tôi đang rất hòa hợp mà".

Đấy là một ví dụ về những gì có thể xảy ra khi con sóng và cái dây cao su xuất hiện gần như cùng lúc. Sau khi tham gia hội thảo, Harris đã thành công khi dành thời gian và tình yêu cho vợ và gia đình nhiều hơn bao giờ hết. Cathy rất thích thú. Cô ấy không thể tin được điều đó. Họ trở nên gần gũi hơn bao giờ hết. Con sóng của cô ấy đã đạt đến đỉnh điểm. Điều này kéo dài trong hai tuần, và sau đó Harris quyết định ngủ muộn một đêm và xem ti-vi. Dây cao su của anh ta bắt đầu chùng xuống. Anh ấy cần chạy trốn vào hang động của mình.

Khi anh ấy bỏ trốn, Cathy bị tổn thương rất lớn. Con sóng của cô ấy bắt đầu đổ xuống. Cô nhìn anh bỏ đi khi kết thúc thử nghiệm quan hệ mới của mình. Hai tuần trước là tất cả những gì cô ấy muốn, và ngay bây giờ cô ấy nghĩ cô ấy sắp mất đi điều đó. Ngay từ khi còn nhỏ, kiểu yêu thương này là giấc mơ của cô ấy. Sự ra đi của anh ấy là cú sốc lớn với cô. Đối với cô gái nhỏ dễ bị tổn thương trong cô, nó như là kiểu đưa kẹo cho một đứa trẻ rồi lại mang đi. Cô trở nên cực kỳ thất vọng.

Logic của sao Hỏa và sao Kim

Một người sao Hỏa sẽ thấy khó khăn để hiểu được cảm nhận sự say mê của Cathy. Logic của người sao Hỏa nói rằng: "Anh đã từng thấy rất uyệt vời trong hai tuần qua. Nó không thể cho anh một chút thời gian nghỉ ngơi nào ư? Anh đã từng trao gửi tất cả trong khoảng thời gian đó, bây giờ đã đến lúc dành cho anh. Em nên cảm thấy chắc chắn và an toàn về tình yêu của anh hơn bao giờ hết".

Logic của sao Kim lại cho thấy những trải nghiệm khác: "Hai tuần qua thật tuyệt vời, em đã mở rộng lòng mình với anh. Mất đi sự quan tâm đáng yêu của anh là điều đau đớn hơn bao giờ hết. Em bắt đầu thực sự cởi mở thì anh lại ra đi".

Những tình cảm đã quay trở lại như thế nào?

Bằng cách không hoàn toàn tin tưởng và cởi mở, Cathy đã bảo vệ bản thân mình khỏi bị tổn thương trong nhiều năm. Nhưng suốt hai tuần sống trong tình yêu của họ,cô ấy bắt đầu cởi mở hơn bao giờ hết. Sự động viên của Harris khiến cô ấy cảm thấy an toàn khi quay trở lại những tình cảm ngày

xưa của cô ấy.

Đột nhiên cô ấy bắt đầu cảm nhận theo cách một đứa trẻ khi bố cô quá bận rộn. Những tình cảm tức giận và bất lực chưa được giải tỏa trong quá khứ của cô ấy đổ lên việc Harris xem ti-vi. Nếu những tình cảm đó không xuất hiện, Cathy có thể chấp nhận mong muốn xem ti-vi của Harris một cách lịch sự.

Vì những tình cảm đã qua lại xuất hiện, cô ấy cảm thấy bị tổn thương khi anh ấy xem ti-vi. Nếu dành cơ hội để chia sẻ và tìm hiểu sự tổn thương của cô ấy, những tình cảm thầm kín sẽ bộc lộ. Cathy sẽ chạm đáy và sau đó cô ấy sẽ cảm thấy khá hơn rõ rệt. Một lần nữa cô ấy sẽ sẵn sàng tin tưởng vào sự yêu thương ngay cả khi biết rằng nó có thể làm đau lòng cô khi chắc chắn anh ấy sẽ tạm thời ra đi.

Khi tình cảm bị tổn thương

Nhưng Harris không hiểu vì sao cô ấy lại bị tổn thương, anh nói cô ấy không nên đau lòng. Và cuộc cãi vã bắt đầu. Nói với người phụ nữ rằng cô ấy không nên cảm thấy đau lòng dường như là điều tồi tệ nhất người đàn ông có thể nói. Thậm chí, nó sẽ làm cô ấy tổn thương hơn, giống như chọc cái que vào một vết thương chưa lành.

Khi người phụ nữ cảm thấy bị tổn thương, cô ấy có vẻ như đang trách anh ấy. Nhưng nếu cô ấy được quan tâm và thấu hiểu, sự trách mắng sẽ không còn. Cố gắng giải thích tại sao cô ấy không nên đau lòng sẽ làm cho các vấn đề tồi tệ hơn.

Thỉnh thoảng khi người phụ nữ bị tổn thương, thậm chí cô ấy có thể đồng ý một cách sáng suốt rằng cô ấy không nên đau lòng. Nhưng trong tình cảm cô ấy vẫn bị tổn thương và không muốn nghe anh ấy khuyên mình không nên đau lòng. Tất cả những gì cô ấy cần là sự thấu hiểu của anh về việc tại sao cô ấy lại đau lòng.

Tại sao đàn ông và phụ nữ lại mâu thuẫn?

Harris hoàn toàn hiểu nhầm phản ứng khi bị tổn thương của Cathy. Anh ấy nghĩ cô ấy muốn anh phải từ bỏ ti-vi mãi mãi. Cathy không đòi hỏi Harris phải từ bỏ ti-vi. Cô ấy chỉ muốn anh ấy biết rằng điều đó làm cô ấy đau lòng như thế nào.

Về bản năng, phụ nữ biết rằng nếu nỗi đau của họ được lắng nghe, họ có thể

tin tưởng người bạn đời của mình sẽ thay đổi bất cứ thứ gì anh ta có thể. Khi Cathy chia sẻ sự tổn thương của cô ấy, cô ấy chỉ cần được lắng nghe và chắc chắn rằng anh ấy sẽ không trở lại là Harris trước đây, nghiện ti-vi và không sẵn sàng về tình cảm.

Tất nhiên Harris được quyền xem ti-vi, nhưng Cathy cũng được quyền không vui. Cô ấy có quyền được lắng nghe, thấu hiểu và bảo đảm. Harris không sai khi xem ti-vi và Cathy cũng không sai khi buồn.

Đàn ông tranh cãi cho quyền được tự do trong khi đàn bà tranh cãi quyền được buồn. Đàn ông muốn có không gian trong khi phụ nữ muốn được thấu hiểu

Vì Harris không hiểu con sóng của Cathy, anh ấy nghĩ phản ứng của cô ấy là không công bằng. Anh ấy nghĩ anh ấy phải làm cho cảm xúc của cô ấy không còn nữa nếu anh ấy muốn dành thời gian xem ti-vi. Anh ấy trở nên dễ nổi cáu và nghĩ rằng anh ấy không thể luôn luôn đáng yêu và thân mật mãi được!

Harris cảm thấy anh ấy phải làm cho cô ấy thấy sai để có được quyền xem ti-vi, sống cuộc sống của mình và là chính mình. Anh ấy tranh cãi vì quyền được xem ti-vi trong khi Cathy chỉ cần được lắng nghe. Cô ấy tranh cãi vì quyền được tổn thương và buồn.

NHỮNG XUNG ĐỘT CẦN GIẢI QUYẾT THÔNG QUA SỰ HIỂU BIẾT

Harris thật ngây thơ khi nghĩ rằng sự tức giận, phẫn nộ và cảm giác bất lực vì bị lãng quên của Cathy trong mười hai năm sẽ ra đi chỉ sau hai tuần chìm đắm trong tình yêu. Cathy cũng ngây thơ như vậy khi nghĩ rằng Harris không thể duy trì sự chú ý dành cho cô và gia đình mà không dành thời gian để rời xa và tập trung cho bản thân.

Khi Harris bắt đầu ra đi, nó kéo theo việc con sóng của Cathy đổ xuống. Những tình cảm chưa được giải tỏa của cô ấy bắt đầu xuất hiện. Cô ấy không chỉ phản ứng với việc xem ti-vi của Harris tối hôm đó mà cả với những năm cô ấy bị lãng quên. Sự tranh cãi của họ bắt đầu chuyển sang gào thét sau hai giờ cãi nhau, họ không nói chuyện với nhau nữa.

Bằng cách hiểu hình ảnh lớn hơn về những gì đã xảy ra, họ có thể giải quyết sự mâu thuẫn của mình và làm lành. Harris để Cathy sắp xếp lại tình cảm.

Cô ấy cần nói về những tình cảm của mình và không bị hiểu lầm. Việc nhận ra cô ấy đang đấu tranh để được lắng nghe đã khuyến khích Harris, vì anh ấy cũng đang đấu tranh để được tự do. Anh ấy biết rằng bằng cách ủng hộ nhu cầu được lắng nghe của cô ấy, cô có thể ủng hộ nhu cầu được tự do của anh.

Bằng cách ủng hộ nhu cầu được lắng nghe của cô ấy, cô có thể ủng hộ nhu cầu được tự do của anh.

Cathy hiểu rằng Harris không có ý xóa bỏ những tình cảm bị tổn thương của cô ấy. Thêm vào đó, cô ấy hiểu rằng mặc dù anh ấy rời xa nhưng anh ấy sẽ trở lại và họ sẽ lại sẽ có sự yêu thương. Cô ấy nhận ra rằng sự yêu thương tăng lên của họ khiến anh ấy có nhu cầu rời xa. Cô ấy biết rằng cảm giác bị tổn thương của cô ấy khiến anh ấy cảm thấy bị điều khiển, và anh ấy cần cảm thấy cô không cố bảo anh phải làm gì.

Người đàn ông có thể làm gì khi anh ấy không thể lắng nghe?

Harris hỏi, "Điều gì xảy ra nếu tôi không thể lắng nghe và tôi cần trốn trong hang động của mình? Thỉnh thoảng tôi bắt đầu lắng nghe và tôi trở nên giận dữ". Tôi chắc chắn với anh rằng đó là điều bình thường. Khi con sóng của cô ấy đổ xuống là lúc cô ấy cần được chia sẻ nhiều nhất, thỉnh thoảng dây chun của anh ấy giãn ra và anh ấy cần ra đi. Anh ấy không thể trao cho cô những gì cô muốn, anh ấy đồng ý và nói nhấn mạnh "Đúng, điều đó đúng. Khi tôi muốn ra đi cô ấy lại muốn nói chuyện".

Khi một người đàn ông muốn ra đi và một người phụ nữ muốn nói chuyện, sự cố gắng lắng nghe của anh ấy chỉ làm cho các vấn đề tồi tệ hơn. Sau một thời gian ngắn anh ấy sẽ đánh giá cô ấy và có thể bùng nổ giận dữ hoặc anh ấy sẽ trở nên mệt mỏi và rối trí ngoài sức tưởng tượng và cô ấy sẽ trở nên buồn hơn. Khi anh ấy không thể lắng nghe chăm chú với sự quan tâm thấu hiểu và tôn trọng, ba điều sau đây có thể giúp được:

BA BƯỚC ĐỂ ĐỘNG VIÊN CÔ ẤY KHI ANH ẤY CẦN RỜI XA

1. Chấp nhận những hạn chế của bạn

Điều đầu tiên bạn cần làm là chấp nhận rằng bạn cần phải rời xa và không có gì trao tặng. Bất kể bạn muốn trở nên đáng yêu như thế nào bạn cũng không thể lắng nghe chăm chú. Đừng cố gắng lắng nghe khi bạn không thể.

2. Hiểu được nỗi đau của cô ấy

Tiếp theo bạn cần phải hiểu rằng cô ấy cần hơn những gì bạn có thể dành cho vào thời gian này. Nỗi đau của cô ấy là hợp lý, đừng coi là cô ấy sai chỉ vì cần hơn nữa hoặc bị tổn thương. Cô ấy sẽ bị tổn thương khi bị ruồng bỏ đúng lúc cô ấy cần tình yêu của bạn. Bạn không sai khi cần khoảng không gian riêng và cô ấy cũng không sai khi muốn gần gũi. Bạn có thể sợ rằng cô ấy sẽ không tha thứ cho bạn hay không tin tưởng. Cô ấy có thể tin tưởng và tha thứ hơn nếu bạn quan tâm và hiểu được sự tổn thương của cô ấy.

3. Tránh tranh cãi và đưa ra sự bảo đảm

Bằng cách hiểu được sự tổn thương của cô ấy, bạn sẽ không coi là cô ấy sai chỉ vì buồn và đau đớn. Mặc dù bạn không thể dành cho cô ấy sự động viên cô ấy muốn và cần, bạn có thể tránh làm cho nó tồi tệ hơn bằng việc tranh cãi. Đảm bảo với co ấy rằng bạn sẽ trở lại và sau đó bạn có thể dành cho cô ấy sự động viên mà cô ấy cần.

Anh ấy có thể nói gì thay vì tranh cãi

Không có gì sai với nhu cầu được ở một mình hay xem ti-vi của Harris mà cũng không có gì sai với tình cảm bị tổn thương của Cathy. Thay vì tranh cãi vì quyền được xem ti-vi, anh ấy có thể nói với cô ấy những điều như thế này: "Anh hiểu em đang buồn và ngay bây giờ anh thật sự cần xem ti-vi và thư giãn. Khi anh cảm thấy khá hơn, chúng ta có thể nói chuyện" Điều này có thể cho anh ấy thời gian xem ti-vi cũng như cơ hội để dịu xuống và chuẩn bị lắng nghe sự tổn thương của bạn đời mà không làm cho tình cảm tổn thương của cô ấy đi lệch hướng.

Cô ấy có thể không thích sự phản ứng này nhưng cô ấy sẽ tôn trọng nó. Tất nhiên cô ấy muốn anh ấy như chính anh ấy trước đây, nhưng nếu anh ấy cần rời xa thì đó là nhu cầu hợp lý của anh ấy. Anh ấy không thể trao những gì anh ấy không có. Điều anh ấy có thể làm là tránh làm cho mọi thứ tồi tệ hơn. Giải pháp nằm trong sự tôn trọng nhu cầu của anh ấy cũng như của cô ấy. Anh ấy nên dành thời gian anh ấy cần để sau đó trở lại dành cho cô ấy những gì cô ấy muốn.

Khi người đàn ông không thể lắng nghe những tình cảm tổn thương của phụ nữ vì anh ấy cần rời xa, anh ấy có thể nói "Anh hiểu em cảm thấy tổn thương và anh cần thời gian để nghĩ về điều đó. Hãy dành một chút thời gian để thư giãn". Đối với người đàn ông, bào chữa cho mình theo cách này và không lắng nghe tốt hơn là cố gắng giải thích sự tổn thương của cô ấy.

Cô ấy có thể làm gì thay vì tranh cãi

Khi nghe lời gợi ý này, Cathy nói "Nếu anh ấy ở trong hang động của mình vậy còn tôi thì sao? Tôi cho anh ấy không gian nhưng tôi được cái gì?" Những gì Cathy có là điều tốt nhất người bạn đời của cô ấy có thể dành cho cô lúc đó. Bằng cách không đòi hỏi anh ấy phải lắng nghe khi cô ấy muốn nói chuyện, cô ấy có thể tránh làm cho vấn đề trở nên nên tồi tệ hơn bằng cách gây ra một cuộc tranh cãi lớn. Thứ hai là cô ấy nhận được sự ủng hộ của anh ta khi anh quay trở lại, khi anh ta thực sự có khả năng ủng hộ cô ấy.

Nên nhớ rằng, có khi một người đàn ông cũng cần được kéo căng ra giống như một sợi dây cao su, khi anh ta quay trở lại, anh ta sẽ mang theo một tình yêu lớn hơn. Sau đó anh ta có thể lắng nghe. Đây là thời gian tốt nhất để bắt đầu cuộc nói chuyện.

Chấp nhận nhu cầu của một người đàn ông để đi sâu vào nội tâm của anh ta không có nghĩa là loại bỏ nhu cầu nói chuyện. Điều này chỉ có nghĩa là từ bỏ nhu cầu đòi hỏi anh ta phải lắng nghe bất kể khi nào người đàn bà muốn nói. Cathy học cách để chấp nhận rằng đôi khi một người đàn ông không thể lắng nghe cô nói hoặc nói chuyện với cô và biết rằng ở những thời điểm khác, anh ta lại có thể nghe cô nói. Sự đúng lúc là vô cùng quan trọng. Đàn bà được khuyến khích không được từ bỏ ý định bắt đầu cuộc nói chuyện nhưng hãy tìm những thời điểm khác khi mà đàn ông có thể lắng nghe.

Khi một người đàn ông rời xa là thời gian để nhận nhiều sự ủng hộ hơn từ bạn bè. Nếu Cahy cảm thấy cần nói chuyện nhưng Harris lại không thể lắng nghe, thì sau đó Cathy có thể nói với những người bạn của cô. Người đàn bà có thể gây ra nhiều áp lực hơn cho một người đàn ông nếu anh ta cảm thấy mình là nguồn yêu thương và ủng hộ duy nhất mà cô ấy có.

Khi con sóng của một người đàn bà đổ xuống và bạn đời của cô ấy lại đang ở trong hang, điều cốt yếu là cô ta phải có những nguồn ủng hộ khác. Nếu không cô ta không thể giúp mình thoát khỏi tình trạng yếu đuối và bực bội đối phương của mình.

Người đàn bà có thể gây ra nhiều áp lực hơn cho một người đàn ông nếu anh ta cảm thấy mình là nguồn yêu thương và ủng hộ duy nhất mà cô ấy có.

Tiền có thể gây nên những vấn đề gì?

Chris nói: "Tôi hoàn toàn bị nhầm lẫn. Khi chúng tôi kết hôn, chúng tôi rất nghèo. Cả hai chúng tôi làm việc vất vả và chúng tôi chỉ có vừa đủ tiền để

chi tiêu. Thỉnh thoảng vợ tôi, Pam, lại than phiền cuộc sống của cô ấy vất vả như thế nào. Tôi có thể hiểu được điều đó. Nhưng giờ chúng tôi đã giàu có. Cả hai chúng tôi đều là những người thành đạt trong công việc. Vậy có thể bằng cách nào mà cô ấy vẫn không hạnh phúc và vẫn hay phàn nàn? Những người phụ nữ khác đã đưa ra vài lời khuyên cho tình trạng của cô ấy. Tất cả những điều chúng tôi làm là cãi nhau. Chúng tôi đã hạnh phúc khi chúng tôi nghèo khổ, còn bây giờ chúng tôi lại muốn có một cuộc ly dị".

Chris đã không hiểu rằng phụ nữ giống như những con sóng. Khi anh cưới Pam, hết lần này đến lần khác, con sóng của cô ấy đã đổ xuống. Nhưng thời điểm đó anh ta có thể lắng nghe và thấu hiểu nỗi buồn của cô ấy. Thật dễ dàng cho anh ấy để hợp lý hóa những cảm giác tiêu cực của cô ấy bởi anh ta đã chia sẻ với những cảm giác ấy. Từ cách nhìn nhận của anh, vợ anh có một lý do đúng đắn cho nỗi phiền muộn của mình – họ đã không có nhiều tiền.

Tiền không thể đáp ứng được những nhu cầu về mặt tình cảm

Những người đến từ sao Hỏa có xu hướng suy nghĩ rằng tiền là giải pháp cho mọi vấn đề. Khi Chris và Pam còn nghèo và khó khăn để sống tằn tiện, anh ta có thể lắng nghe và thông cảm với nỗi đau của cô ấy và quyết định kiếm nhiều tiền hơn. Vậy nên cô ấy không thể không hạnh phúc. Pam cảm thấy anh ta đã thực sự quan tâm đến cô.

Nhưng khi cuộc sống của họ cải thiện về mặt tài chính, theo tác giả, cô ta tiếp tục trở nên phiền muộn. Anh ta không thể hiểu tại sao cô ấy vẫn không được hạnh phúc. Anh ta nghĩ rằng cô ấy nên vui vẻ trong mọi lúc vì họ đang rất giàu có. Pam cảm thấy rằng chồng cô không quan tâm đến cô.

Chris không nhận ra rằng tiền không thể tránh cho Pam khỏi phiền lòng. Khi con sóng của cô ấy đổ xuống, họ cãi nhau bởi vì anh ta không thể hợp lý hóa nhu cầu muốn phiền muộn của cô ấy. Thật đáng buồn cười, càng trở nên giàu có họ càng trở nên mâu thuẫn hơn.

Khi họ nghèo, tiền là lý do chính dẫn đến sự phiền muộn của người vợ, nhưng khi họ càng trở nên được bảo đảm về mặt tài chính, cô ấy càng nhận ra được những cái mà cô không nhận được về mặt tình cảm. Quá trình tiến triển này là tự nhiên, bình thường và có thể dự đoán được.

Khi những nhu cầu về mặt tài chính của một phụ nữ được đáp ứng, cô ấy nhận thức rõ hơn về những nhu cầu tình cảm của mình.

Một người đàn bà giàu có cần được phép để buồn phiền nhiều hơn

Tôi nhớ mình đã đọc lời trích dẫn này trong một bài báo: "Một người đàn bà giàu có có thể chỉ nhận được sự thông cảm từ một nhà tâm bệnh học giàu có". Khi một người đàn bà giàu có rất nhiều tiền, thì mọi người/và đặc biệt là chồng của cô ta không được phép cho cô ta quyền được phiền muộn. Cô ấy không được phép giống như một con sóng lên xuống theo thủy triều. Cô ấy không được phép để khám phá những cảm xúc của mình hoặc cần nhiều hơn trong bất cứ một lĩnh vực nào trong cuộc sống của cô.

Người ta thường nghĩ một phụ nữ có tiền đã được đáp ứng đầy đủ ở mọi lúc bởi vì cuộc sống của cô ấy có thể sẽ tồi tệ hơn nhiều nếu không có sự dư thừa về tài chính. Sự dự đoán này không chỉ thiếu thực tế mà còn thiếu sự tôn trọng. Không tính đến những vấn đề như sức khỏe, địa vị xã hội, đặc quyền đặc lợi hay hoàn cảnh, một người phụ nữ cần được phép phiền muộn và cho phép những con sóng của cô lên xuống theo thủy triều.

Chris đã được khích lệ khi anh ấy nhận ra rằng anh ấy có thể làm cho vợ mình hạnh phúc. Anh ấy nhớ rằng anh ấy đã coi trọng những cảm giác của vợ mình khi họ còn nghèo, anh ta có thể làm như thế khi họ giàu có. Thay cho cảm giác tuyệt vọng, anh ta nhận ra mình đã thực sự biết cách ủng hộ vợ như thế nào. Anh ta đã mắc sai lầm với suy nghĩ cho rằng tiền có thể tạo cho cô ấy niềm hạnh phúc trong khi chính sự quan tâm và sự thấu hiểu của anh dành cho cô mới là căn nguyên sự hài lòng của cô.

NHỮNG CẢM GIÁC RẤT QUAN TRỌNG

Nếu thỉnh thoảng một người phụ nữ đang trong lúc bất hạnh không được sự ủng hộ thì sau này, cô ấy có thể sẽ không bao giờ thực sự hạnh phúc. Để có hạnh phúc thực sự đòi hỏi cô ấy phải "nhảy vào giếng", thả lỏng, hàn gắn và làm cho những cảm xúc trở nên tinh khiết. Đây là một quá trình rất tự nhiên và lành mạnh.

Nếu chúng ta cảm nhận được những cảm giác tích cực của tình yêu, hạnh phúc, sự tin tưởng và lòng biết ơn, chúng ta đôi khi cũng phải cảm thấy giận dữ, buồn bã, sợ hãi, ăn năn. Khi một người phụ nữ "nhảy vào giếng" của mình - trầm xuống - là khi cô ấy có thể hàn gắn những cảm xúc tiêu cực.

Người đàn ông cũng cần giải quyết những cảm giác tiêu cực của họ để sau đó họ có thể biết được cảm giác tích cực của chính họ. Khi một người đàn ông đi vào hang-sống với nội tâm của mình-là thời điểm anh ta trầm lặng và giải quyết những cảm giác tiêu cực của mình. Trong Chương 11, chúng tôi sẽ tìm ra phương pháp gạt bỏ những cảm giác tiêu cực có hiệu quả cho cả

đàn bà lẫn đàn ông.

Khi một người phụ nữ hưng phấn, cô ấy sẽ cảm thấy hài lòng với những gì cô ấy có. Nhưng khi chán nản thì cô ấy sẽ nhận ra mình đang thiếu thốn cái gì. Khi cô ấy cảm thấy lạc quan, cô ấy có khả năng nhìn nhận và đáp ứng lại những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Nhưng khi cô ấy suy sụp, tâm trạng của cô ấy trở nên bi quan và phản ứng dữ dội đối với những thất bại xảy đến trong cuộc sống của cô.

Cũng như một cốc nước có thể nửa đầy nửa vơi. Khi một người phụ nữ yêu đời thì cô ấy sẽ cảm nhận được sự đủ đầy của cuộc sống còn khi chán nản thì cô ấy sẽ chỉ cảm nhận được sự trống rỗng. Khi cô ấy thoải mái, cô ấy sẽ vượt qua được những nỗi buồn, khi buồn chán, sự trống trải lại đến nhiều hơn.

Nếu không biết người phụ nữ giống như những con sóng, người đàn ông không thể hiểu và ủng hộ những người vợ của họ được. Họ nhầm lẫn khi vật chất bề ngoài có vẻ đầy đủ hơn nhưng lại có những rạn nứt trong mối quan hệ. Khi nhớ được sự khác biệt này, một người đàn ông sẽ nắm giữ được bí quyết để mang tình yêu thương đến cho người bạn đời của mình, tình yêu mà cô xứng đáng được nhận khi cô cần nó nhất.

8. Khám phá những nhu cầu tình cảm khác nhau của chúng ta

Đàn ông và đàn bà nhìn chung không nhận thấy rằng họ có những nhu cầu tình cảm rất khác nhau. Kết quả là họ không thể biết được theo trực giác cách đáp ứng lẫn nhau như thế nào. Trong mối quan hệ, đàn ông thường cho đi cái mà họ muốn, trong khi đàn bà cũng cho đi cái mà họ muốn. Mỗi bên đều lầm tưởng rằng đối phương có cùng nhu cầu và mong ước như mình. Kết quả là cuối cùng cả hai đều không hài lòng và cảm thấy bị xúc phạm.

Cả đàn ông và đàn bà đều cảm thấy họ cứ cho đi và cho nhưng họ không hề được nhận lại. Họ cảm thấy tình yêu của họ không được thừa nhận và không được đánh giá cao. Sự thật là cả hai cùng trao tình yêu đi nhưng là không theo đúng cách mà phía kia yêu cầu.

Ví dụ, một người đàn bà nghĩ cô ta đang sống trong tình yêu khi cô ta đặt ra rất nhiều câu hỏi quan tâm hoặc bày tỏ sự quan tâm. Như chúng ta đã thảo luận lúc trước, điều này có thể gây bực tức cho người đàn ông. Anh ta có thể bắt đầu cảm thấy bị điều khiển và muốn có khoảng không riêng. Cô gái cảm thấy bối rối vì nếu cô ta được nhận kiểu ủng hộ này, cô ấy sẽ tán dương nhiệt liệt. Những nỗ lực của cô ấy trong tình yêu trong trường hợp này may nhất thì sẽ bị phớt lờ còn tồi tệ nhất thì sẽ gặp phải sự tức giận.

Tương tự như vậy, người đàn ông nghĩ là họ đang yêu nhưng cách mà họ thể hiện tình yêu có thể làm cho đàn bà cảm thấy không được đánh giá cao và không được đáp ứng. Ví dụ, khi một người đàn bà trở nên khó chịu, đàn ông lại nghĩ rằng anh ta yêu và ủng hộ cô ấy bằng cách đưa ra những lời lẽ có lý để làm giảm bớt sự trầm trọng đối với những vấn đề của cô ấy. Anh ta có thể nói: "Đừng lo lắng, đó không phải là một vấn đề quá lớn". Hoặc anh ta có thể hoàn toàn không để ý đến cô ấy vì nghĩ rằng anh ta đang dành cho cô khoảng không gian riêng để giảm bớt căng thăng và để cô ấy đi vào thế giới riêng của mình. Điều mà anh ta nghĩ là sự ủng hộ đã khiến cô ấy cảm thấy bị đánh giá thấp, không được yêu và bị bỏ rơi.

Như chúng ta đã thảo luận, khi một người đàn bà phiền muộn, cô ấy cần được lắng nghe và cần được thấu hiểu. Nếu không hiểu biết về sự khác biệt trong những nhu cầu giữa phái nam và phái nữ, một người đàn ông không hiểu tại sao những cố gắng của anh để giúp đỡ đàn bà lại bị thất bại.

MƯỜI HAI KIỂU TÌNH YÊU

Hầu hết những nhu cầu tình cảm phức tạp của chúng ta có thể tóm gọn như nhu cầu cho tình yêu. Mỗi một người đàn ông và một người đàn bà có 6 nhu cầu về tình yêu nhất định và có tầm quan trọng ngang nhau. Đàn ông đặt lên hàng đầu sự tin tưởng, sự chấp nhận, đánh giá cao, ngưỡng mộ, sự tán đồng và sự khuyến khích. Đàn bà đặt lên hàng đầu nhu cầu về sự quan tâm, sự thấu hiểu, sự tôn trọng, sự tận tâm, sự làm cho có giá trị và an tâm.

Bài toán không nhỏ để tìm ra được người bạn đời của ta cần gì đã được đơn giản hóa thông qua việc hiểu được 12 kiểu khác nhau của tình yêu.

Bằng cách xem xét danh mục này bạn có thể dễ dàng biết được tại sao người bạn đời của mình có thể không cảm thấy được yêu. Và điều quan trọng nhất là danh mục này có thể đưa ra cho bạn một hướng để cải thiện mối quan hệ của bạn với người khác giới khi bạn không còn biết làm gì nữa.

Những nhu cầu hàng đầu về tình yêu của đàn ông và đàn bà

Đây là các kiểu tình yêu khác nhau được đặt đối chiếu nhau:

Đàn bà cần nhận được

1. Sự quan tâm

2. Sự thấu hiểu

3. Sự tôn trọng

4. Sự tận tâm

5. Sự làm cho có giá trị

6. Sự an tâm

Đàn ông cần nhận được

1. Sự tin tưởng

2. Sự chấp nhận

3. Sự đánh giá cao

4. Sự cảm phục, ngưỡng mộ

5. Sự tán thành

6. Sự khuyến khích

Hiểu biết những nhu cầu của bạn

Tất nhiên mọi đàn ông và đàn bà đều cần có tất cả 12 kiểu tình yêu. Để hiểu 6 kiểu nhu cầu tình yêu căn bản cần cho đàn bà không có ý rằng đàn ông không cần những kiểu tình yêu này. Đàn ông cũng cần có sự quan tâm, sự thấu hiểu, sự tôn trọng, sự tận tâm, sự làm cho có giá trị, sự an tâm. Cái được coi là nhu cầu hàng đầu chính là đáp ứng một nhu cầu căn bản được đòi hỏi trước khi một người hoàn toàn có thể nhận và đánh giá những kiểu tình yêu khác.

Đáp ứng một nhu cầu hàng đầu được đòi hỏi trước khi một người hoàn toàn có thể nhận và đánh giá những kiểu tình yêu khác

Một người đàn ông trở nên hoàn toàn chấp nhận và tán dương 6 kiểu tình yêu căn bản của người đàn bà (sự quan tâm, sự thấu hiểu, sự tôn trọng, sự tận tâm, sự làm cho có giá trị, sự an tâm) khi những nhu cầu căn bản của đàn ông được đáp ứng đầy đủ trước đó. Cũng như vậy, một người đàn bà cần sự tin tưởng, sự chấp thuận, sự đánh giá cao, sự khâm phục, sự tán thành và sự khuyến khích. Nhưng trước khi cô ấy có thể thực sự quý trọng và đánh giá cao những loại tình yêu này, những nhu cầu căn bản của cô trước tiên phải được đáp ứng.

Hiểu được những loại tình yêu hàng đầu mà đối phương của bạn cần là một bí quyết lớn trong việc cải thiện các mối quan hệ trên hành tinh này. Việc nhớ rằng đàn ông đến từ sao Hỏa sẽ giúp bạn nhớ đến và chấp nhận rằng đàn ông có những nhu cầu tình yêu căn bản khác.

Thật dễ dàng cho một người đàn bà để trao đi cái mà cô ấy cần và quên rằng những người đến từ sao Hỏa yêu quý của cô có thể cần những thứ khác nữa. Cũng như vậy, một người đàn ông chú trọng vào những nhu cầu của họ, lạc hướng trên thực tế rằng loại tình yêu của họ cần không phải luôn luôn được những người đến từ sao Kim yêu quý của họ đánh giá cao và ủng hộ.

Vấn đề hữu ích và công hiệu nhất của cách hiểu mới về tình yêu này là những loại tình yêu khác nhau sẽ hỗ trợ lẫn nhau. Chẳng hạn như, khi một người đến từ sao Hỏa biểu lộ sự quan tâm và sự thấu hiểu của anh ta, một người đến từ sao Kim bắt đầu trao đổi một cách tự nguyện và trao lại cho anh ta sự tin tưởng và sự chấp nhận những cái mà anh ta cần. Điều tương tự

xảy ra khi một người đến từ sao Kim thể hiện sự tin tưởng của cô ấy – người đến từ sao Kim sẽ bắt đầu tự động trao đổi với sự quan tâm về những cái mà cô ta cần.

Trong 6 đoạn dưới đây, chúng tôi sẽ định nghĩa về 12 kiểu tình yêu với những giới hạn tác dụng và sự đối kháng tự nhiên của chúng

1. Đàn bà cần sự quan tâm và đàn ông cần sự tin cậy

Khi một người đàn ông thể hiện sự quan tâm đến những cảm giác của một người đàn bà và để ý thực sự đến lợi ích của cô ấy, cô ấy cảm thấy được yêu và được quan tâm. Khi một người đàn ông làm cho người đàn bà cảm thấy đặc biệt theo cách quan hệ kiểu này, anh ta thành công trong việc đáp ứng nhu cầu căn bản đầu tiên của cô. Một điều rất tự nhiên, cô ấy bắt đầu tin tưởng anh ấy hơn. Khi cô ấy tin tưởng, cô ấy trở nên cởi mở và dễ chấp nhận hơn.

Khi thái độ của một người đàn bà cởi mở và dễ chấp nhận hướng tới một người đàn ông, anh ta cảm thấy được tin tưởng. Tin tưởng một người đàn ông là phải tin rằng anh ta đang làm những điều tốt nhất và rằng anh ta muốn những điều tốt đẹp nhất cho đối phương của mình. Khi sự phản ứng của một người đàn bà thể hiện niềm tin chắc chắn vào những khả năng và ý muốn của người đàn ông của cô ấy, nhu cầu tình yêu căn bản của anh ta đã được đáp ứng. Một cách tự giác, anh ta sẽ quan tâm và chú ý đến những nhu cầu và cảm giác của cô ấy hơn.

2. Đàn bà cần sự thấu hiểu và đàn ông cần sự chấp nhận

Khi một người đàn ông lắng nghe mà không đánh giá, ngược lại anh ta tỏ ra đồng cảm và thân thiết khi một người đàn bà thể hiện những cảm giác của mình, cô ấy cảm thấy được lắng nghe và được thấu hiểu. Thái độ thấu hiểu không phải là phỏng đoán để biết được những cảm giác và suy nghĩ của một người, thay vào đó, nó là tập hợp ý nghĩa từ những cái được nghe và hướng tới đánh giá cao cái đang được giao tiếp. Nhu cầu được lắng nghe và được thấu hiểu của một người đàn bà càng được đáp ứng, cô ấy càng dễ trao cho người đàn ông của cô sự chấp nhận mà anh ta cần.

Khi một người đàn bà chấp nhận một cách đầy yêu thương một người đàn ông mà không hề cố gắng để thay đổi anh ta, anh ta cảm thấy được chấp nhận. Một thái độ chấp nhận không phản đối mà là khẳng định rằng anh ta đang được chấp nhận đầy yêu thương. Điều này không có nghĩa là người đàn

bà tin rằng anh ta thực sự hoàn hảo mà chỉ rõ rằng cô ấy không cố gắng để cải thiện anh ta, rằng cô ấy tin anh sẽ tự cải thiện mình. Khi một người đàn ông cảm thấy được chấp nhận thì sẽ dễ dàng cho anh ấy hơn nhiều để lắng nghe và để trao cho cô ấy sự thấu hiểu mà cô ấy cần và đáng được hưởng.

3. Đàn bà cần sự tôn trọng và đàn ông cần sự đánh giá cao

Khi một người đàn ông đáp lại người đàn bà một cách thấu hiểu và ưu tiên hàng đầu đến những quyền lợi, những ước mong, những yêu cầu của cô ấy, thì cô ấy cảm thấy được tôn trọng. Khi cách cư xử của anh ấy để ý thực sự đến những cảm giác và những suy nghĩ của cô ấy, chắc chắn cô ấy cảm thấy được tôn trọng. Việc thể hiện sự tôn trọng một cách tự nhiên và cụ thể, giống như tặng hoa và ghi nhớ những lễ kỷ niệm hàng năm, là điều chủ yếu để đáp ứng nhu cầu căn bản thứ 3 của một người đàn bà. Khi cô ấy cảm thấy được tôn trọng thì dễ dàng cho cô ấy hơn rất nhiều để trao cho người đàn ông lòng kính trọng mà anh ta đáng được nhận.

Khi người đàn bà nhận thức được việc tiếp nhận những giá trị và lợi ích cá nhân bắt nguồn từ sự cố gắng và cách cư xử của một người đàn ông, thì đàn ông cảm thấy được đánh giá cao. Sự đánh giá cao là phản ứng tự nhiên để nhận được sự ủng hộ. Khi một người đàn ông được đánh giá cao, anh ta biết sự cố gắng của mình không uổng phí và do đó được khuyến khích trao đi nhiều hơn nữa. Khi một người đàn ông được đánh giá cao, anh ta tự động trao quyền và nỗ lực tôn trọng bạn đời của mình nhiều hơn.

4. Đàn bà cần sự tận tâm và đàn ông cần sự ngưỡng mộ

Khi người đàn ông ưu tiên hàng đầu đến những nhu cầu của một phụ nữ và anh ta cam kết một cách hãnh diện ủng hộ và đáp ứng cho cô ấy, nhu cầu tình yêu thứ 4 của cô ấy đã được đáp ứng. Một người đàn bà nở rộ khi cô ấy cảm thấy được yêu thương và được coi là đặc biệt. Người đàn ông đáp ứng nhu cầu được yêu thương theo cách này của cô ấy khi anh ta coi những cảm giác và những nhu cầu của cô ấy quan trọng hơn những mối quan tâm khác của anh như công việc, sự nghiên cứu và sự giải trí. Khi một người đàn bà cảm thấy rằng cô ấy là số một trong cuộc đời anh ta, sau đó, thật dễ dàng, cô ấy sẽ ngưỡng mộ anh ta.

Cũng như người đàn bà cần cảm thấy sự tận tâm của người đàn ông, người đàn ông có nhu cầu căn bản để cảm thấy sự ngưỡng mộ của người đàn bà. Ngưỡng mộ một người đàn ông tức là lưu tâm đến anh ta với sự ngạc nhiên, thích thú và hài lòng. Một người đàn ông cảm thấy được ngưỡng mộ khi

người đàn bà bị ngạc nhiên một cách hạnh phúc bởi những tài năng và tính cách riêng của anh ấy, những cái đó có thể bao gồm sự hài hước, sức mạnh, sự kiên trì, tính chân thật, sự liêm khiết, sự lãng mạn, sự tốt bụng, sự yêu thương, sự thấu hiểu và những cái được gọi là đạo đức truyền thống khác. Khi một người đàn ông cảm thấy được ngưỡng mộ, anh ta tự cảm thấy đủ chắc chắn để dành hết tình cảm của mình cho người đàn bà của đời anh và yêu thích cô ấy.

5. Đàn bà cần được coi là có giá trị và đàn ông cần sự tán thành

Khi một người đàn ông không phản đối hoặc tranh luận với những cảm giác và những mong muốn của một người đàn bà và thay vào đó chấp nhận và khẳng định giá trị của họ, thì người đàn bà thực sự cảm thấy được yêu bởi vì nhu cầu căn bản thứ 5 của cô ấy đã được đáp ứng. Thái độ đánh giá cao của một người đàn ông khẳng định quyền của người đàn bà để cảm nhận theo cách của cô ấy (Điều rất quan trọng phải nhớ là người ta có thể đánh giá cao quan điểm của cô trong khi vẫn có quan điểm riêng của mình). Khi một người đàn ông học cách làm thế nào để khiến cho một người đàn bà biết được rằng anh ta có thái độ đánh giá cao, anh ta chắc chắn sẽ nhận được sự tán thành đối với những nhu cầu cơ bản của anh ta.

Trong sâu thẳm, mọi người đàn ông đều muốn trở thành một người anh hùng hay chàng hiệp sĩ trong tấm áo giáp sáng lấp lánh đối với người đàn bà của đời mình. Biểu hiện của việc anh đã thi đỗ trong kỳ thi do người đàn bà đặt ra là cô ấy tán thành anh ta. Thái độ tán thành của một người đàn bà chính là sự công nhận những điểm tốt đẹp của anh ta và bày tỏ sự hài lòng toàn diện đối với anh ta (Hãy nhớ rằng việc dành sự ủng hộ cho một người đàn ông không có nghĩa là luôn luôn đồng ý với anh ta). Thái độ ủng hộ là sự nhận thức và tìm kiếm những lý do tốt lành ẩn giấu phía sau những điều anh ta làm. Khi anh ta nhận được sự tán thành mà anh ta cần, anh ấy dễ dàng đánh giá cao những cảm giác của người đàn bà hơn.

6. Đàn bà cần sự an tâm và đàn ông cần sự khuyến khích

Khi một người đàn ông liên tục tỏ ra rằng anh ta quan tâm, thấu hiểu, tôn trọng, đánh giá cao và hết lòng với đối phương của mình, nhu cầu căn bản của cô ấy chắc chắn được đáp ứng. Thái độ khẳng định lặp đi lặp lại khiến cho phụ nữ biết rằng cô ấy được anh ta tiếp tục yêu.

Thông thường, một người đàn ông mắc sai lầm trong suy nghĩ rằng một khi anh ta đã đáp ứng những nhu cầu tình yêu căn bản của một người đàn bà và

cô ấy cảm thấy hạnh phúc và an tâm, cô ấy sẽ biết rằng cô ấy được yêu mãi mãi. Nhưng trường hợp này không phải như vậy. Để đáp ứng nhu cầu tình yêu căn bản thứ 6 của người đàn bà, đàn ông phải nhớ làm cho cô ấy yên tâm lặp đi lặp lại.

Thông thường, một người đàn ông mắc sai lầm trong suy nghĩ rằng một khi anh ta đã đáp ứng những nhu cầu tình yêu căn bản của một người đàn bà và cô ấy cảm thấy hạnh phúc và an tâm, cô ấy sẽ biết rằng cô ấy được yêu mãi mãi.

Tương tự như vậy, một người đàn ông có nhu cầu hàng đầu là được người đàn bà khuyến khích. Thái độ khuyến khích của một người đàn bà đem lại niềm hy vọng và lòng can đảm cho một người đàn ông bằng cách bộc lộ sự tin tưởng vào tính cách và tài năng của anh ta. Khi thái độ của một người đàn bà thể hiện sự tin tưởng, chấp nhận, sự đánh giá cao, sự ngưỡng mộ và tán thành, nó khuyến khích người đàn ông làm tất cả những gì mà anh ta có thể. Cảm giác được khích lệ thúc đẩy anh ta trao cho cô ấy sự an tâm trong tình yêu mà cô ấy cần.

Điều tốt nhất được bộc lộ ra ở một người đàn ông là khi 6 nhu cầu tình yêu căn bản của anh ấy được đáp ứng. Nhưng khi người đàn bà không biết người đàn ông cần gì là chủ yếu và trao cho anh ta một tình yêu mang tính chất quan tâm hơn là một tình yêu mang tính chất tin tưởng, cô ấy có thể đã phá hỏng mối quan hệ của họ mà không biết. Câu chuyện dưới đây minh chứng cho quan điểm này.

CHÀNG HIỆP SĨ TRONG CHIẾC ÁO GIÁP SÁNG LẤP LÁNH

Trong sâu thẳm mỗi người đàn ông đều có hình ảnh của một anh hùng hoặc là một chàng hiệp sĩ trong chiếc áo giáp sáng lấp lánh. Hơn bất kể điều gì, đàn ông muốn thành công trong việc giúp đỡ và bảo vệ người phụ nữ mà anh ta yêu. Khi đàn ông cảm thấy được tin tưởng, anh ta có thể bộc lộ ra sự cao quí của chính mình. Anh ấy trở nên quan tâm hơn đến đối phương. Khi đàn ông không cảm thấy được tin cậy, anh ta sẽ mất đi sự linh hoạt và năng lượng của mình, và sau đó, anh ta có thể chấm dứt sự quan tâm.

Hãy tưởng tượng một chàng hiệp sĩ trong chiếc áo giáp lấp lánh rong ruổi khắp đất nước. Đột nhiên chàng nghe tiếng than khóc của một người phụ nữ. Từ đằng xa chàng nhanh chóng tiến đến. Thúc ngựa phi nước kiệu, chàng lao nhanh đến phía cung điện của nàng, nơi nàng bị một con rồng giam lỏng. Chàng hiệp sĩ cao quí rút ngay gươm ra và giết chết con rồng. Kết quả là

chàng đã nhận được tình yêu của nàng công chúa.

Khi cánh cổng cung điện mở ra, chàng được gia đình nàng công chúa và người trong thành đón chào nồng nhiệt. Chàng được mời đến sống ở thành và được coi như một anh hùng. Chàng và nàng công chúa đã yêu nhau.

Một tháng sau, chàng hiệp sĩ cao quí lại ra đi. Khi trở về, chàng nghe thấy nàng công chúa yêu dấu của mình đang la lớn cầu xin sự giúp đỡ. Một con rồng khác đã tấn công vào lâu đài. Chàng tiến đến và rút gươm để giết con rồng.

Trước khi chàng quay người tiến đến, nàng công chúa nói lớn từ phía tòa tháp:

“Đừng dùng gươm của chàng, hãy dùng sợi dây này. Nó sẽ có hiệu quả hơn”.

Nàng công chúa ném cho chàng cái thòng lọng và ra hiệu hướng dẫn cho chàng cách sử dụng nó. Chàng miễn cưỡng làm theo lời hướng dẫn của nàng. Chàng quấn sợi dây quanh cổ con rồng và sau đó giật mạnh. Con rồng chết và mọi người lấy làm hài lòng.

Tại bữa tiệc chào mừng, chàng hiệp sĩ cảm thấy mình đã không thực sự làm được gì. Vì lý do nào đó chàng đã sử dụng sợi dây của nàng công chúa và đã không sử dụng thanh gươm của mình, chàng không cảm thấy xứng đáng với sự cảm phục và lòng tin cậy của người dân trong thành. Sau sự kiện đó, chàng khá phiền muộn và quên đi việc tỏa sáng trong chiếc áo giáp của mình.

Một tháng sau đó, chàng lại thực hiện một chuyến đi khác. Khi chàng rời đi với thanh gươm của mình, nàng công chúa nhắc chàng hãy cẩn thận và bảo với chàng hãy mang theo cái thòng lọng. Trên đường trở về nhà, chàng thấy một con rồng khác nữa đang tấn công tòa lâu đài. Lần này chàng xông thẳng lên với thanh gươm của mình, nhưng lại ngại ngần, ngẫm nghĩ mình có thể nên dùng cái thòng lọng. Ngay lúc đang chần chừ, con rồng phóng lửa và đốt cháy cánh tay phải của chàng. Trong lúc bối rối, chàng ngước nhìn lên thấy nàng công chúa của chàng đang vẫy tay từ phía cửa sổ của tòa lâu đài.

“Hãy dùng thuốc độc này”, nàng hét lớn “Sợi dây không thể giúp ích được”.

Nàng ném cho chàng lọ thuốc độc, chàng đổ vào miệng con rồng và nó chết. Mọi người tung hô và tổ chức lễ ăn mừng nhưng chàng hiệp sĩ cảm thấy xấu

hổ.

Một tháng sau đó, chàng lại có chuyến đi khác. Khi chàng rời đi với thanh gươm của mình, nàng công chúa cũng nhắc chàng hãy cẩn thận và nhớ mang theo cái thòng lọng và thuốc độc. Chàng đã tức giận bởi những gợi ý của nàng, nhưng lần này chàng vẫn mang chúng theo mình.

Trong chuyến đi này chàng nghe thấy nàng công chúa khóc. Khi chàng tiến lên theo tiếng thổn thức của nàng, sự nản chí giảm đi và chàng cảm thấy tự tin và nhanh nhẹn. Nhưng khi chàng múa gươm để giết tên gian thần, một lần nữa chàng lại chần chừ. Chàng tự hỏi " Ta nên sử dụng thanh gươm của ta, cái thòng lọng hay thuốc độc?" Nàng công chúa có thể nói gì đây?

Lúc đó chàng bị bối rối. Nhưng sau đó chàng nhớ ra rằng chàng đã cảm thấy như thế nào trước khi chàng biết nàng công chúa, trở về những ngày tháng chàng chỉ mang theo một thanh gươm. Với ngọn lửa của niềm tin bừng cháy, chàng quăng thòng lọng và thuốc độc đi và xông thẳng tới con rồng với thanh gươm công lý. Chàng giết được con rồng và mọi người trong thành tung hô chàng.

Chàng hiệp sĩ trong chiếc áo giáp sáng lấp lánh không bao giờ quay trở lại với nàng công chúa của chàng nữa. Chàng đã ở một ngôi làng mới và sống hạnh phúc vĩnh viễn. Cuối cùng chàng cũng đã kết hôn nhưng chỉ sau khi biết chắc rằng người bạn đời mới của chàng không hề biết gì về thòng lọng và thuốc độc.

Nên nhớ rằng trong mỗi người đàn ông là một chiến binh trong chiếc áo giáp sáng lấp lánh, là một biểu tượng về sức mạnh để giúp bạn nhớ đến những nhu cầu căn bản của một người đàn ông. Mặc dù một người đàn ông có thể đánh giá cao sự quan tâm và trợ giúp, nhưng nếu có quá nhiều điều đó sẽ khiến anh ta giảm bớt niềm tin hoặc làm anh ta mất hứng.

BẠN CÓ THỂ THAY ĐỔI SỰ VÔ TÌNH CỦA ĐỐI PHƯƠNG NHƯ THẾ NÀO?

Nếu không nhận thức được điều gì là quan trọng đối với người bạn khác giới, đàn ông và đàn bà không nhận ra họ có thể làm tổn thương người bạn đời của mình nhiều như thế nào. Chúng ta có thể nhìn nhận rằng đàn ông và đàn bà đều rất vô ý trong cách giao tiếp, điều đó không chỉ không có hiệu quả mà thậm chí còn có thể làm cho người bạn đời của mình mất hứng.

Đàn ông và đàn bà bị tổn thương cảm xúc dễ dàng nhất khi họ không nhận được kiểu tình yêu căn bản mà họ cần. Đàn bà nhìn chung không nhận ra rằng cách mà họ giao tiếp là không ủng hộ và làm tổn thương đến lòng tự tôn của đàn ông. Một người đàn bà có thể cố gắng nhạy bén với những cảm giác của một người đàn ông, nhưng bởi vì những nhu cầu tình yêu căn bản của đàn ông rất khác với cô ta, cô không thể đoán trước được những gì thuộc về bản năng tự nhiên cái gì là nhu cầu của phái nam.

Thông qua việc hiểu được những nhu cầu tình yêu căn bản của một người đàn ông, người đàn bà có thể ý thức rõ hơn và nhạy bén hơn với những lý do gây nên sự khó chịu của đàn ông. Dưới đây là một danh sách những cái sai lầm trong giao tiếp thông thường mà người đàn bà mắc phải trong quan hệ với nhu cầu tình yêu căn bản của một người đàn ông.

Những nhầm lẫn người đàn bà thường mắc phải

1. Đàn bà cố gắng để cải thiện cách cư xử của đàn ông hoặc giúp họ bằng cách đưa ra những lời khuyên mơ hồ.

2. Đàn bà cố gắng thay đổi hoặc điều khiển cách cư xử của đàn ông bằng cách chia sẻ sự buồn đau hoặc những cảm giác tiêu cực của cô ấy (rất tốt khi chia sẻ nhưng không tốt khi cố gắng điều khiển hoạt động của đàn ông hay trừng phạt họ).

3. Đàn bà không hiểu được những việc mà đàn ông đã làm cho mình mà chỉ phàn nàn cả những việc mà đàn ông không làm.

4. Đàn bà sửa cách cư xử của đàn ông và chỉ cho họ làm cái gì, như thể đàn ông là một đứa trẻ.

5. Đàn bà thể hiện những cảm giác đau buồn của mình một cách quanh co với những câu hỏi hoa mĩ như "Làm sao anh lại làm như vậy?".

6. Khi đàn ông đưa ra những quyết định hoặc đưa ra những sáng kiến nào đó, đàn bà điều chỉnh hoặc phê bình họ ngay.

Tại sao đàn ông không cảm thấy được yêu

1. Đàn ông cảm thấy không được yêu bởi vì đàn bà không tin họ nữa.

2. Đàn ông cảm thấy không được yêu bởi vì đàn bà không chấp nhận những gì đàn ông có.

3. Đàn ông cảm thấy bị lợi dụng và không được yêu vì đàn bà không cảm kích trước những gì mà họ làm.

4. Đàn ông không cảm thấy được yêu vì anh ta không cảm thấy được cảm phục.

5. Đàn ông cảm thấy không được yêu vì cảm thấy đàn bà không tán đồng mình và anh ta không cảm thấy mình là người tốt nữa.

6. Đàn ông cảm thấy không được yêu bởi vì đàn bà không khuyến khích họ suy nghĩ theo cách riêng.

Cũng như đàn bà dễ dàng mắc phải sai lầm khi họ không hiểu được nhu cầu căn bản của đàn ông là gì, đàn ông cũng mắc sai lầm. Đàn ông nhìn chung không nhận biết được cách giao tiếp của họ là không tôn trọng và không ủng hộ phái nữ. Thậm chí một người đàn ông có thể biết rằng đối phương không được hạnh phúc với mình, nhưng nếu anh ta không hiểu được tại sao cô ấy cảm thấy không được yêu và cái mà cô ấy cần là gì, anh ta không thể thay đổi cách tiếp cận.

Thông qua việc hiểu những nhu cầu căn bản của một người đàn bà, một người đàn ông nhạy cảm và tôn trọng hơn với những nhu cầu của đàn bà. Dưới đây là một danh sách những sai lầm trong giao tiếp mà đàn ông mắc phải trong mối quan hệ với những nhu cầu tình cảm của một người đàn bà.

Những nhầm lẫn đàn ông thường mắc phải

1. Đàn ông không lắng nghe, rất dễ dẫn đến không để ý, không hỏi những câu hỏi thể hiện sự quan tâm và săn sóc.

2. Đàn ông coi những cảm giác của đàn bà là không thực và sửa sai cho cô ấy. Anh ta nghĩ cô ấy cần phương án giải quyết nên anh ta đưa ra lời khuyên.

3. Đàn ông lắng nghe nhưng sau đó lại cáu giận và khiển trách đàn bà vì đã gây phiền toái và làm họ suy sụp.

4. Đàn ông làm giảm tính quan trọng của những cảm giác và những nhu cầu của đàn bà. Đàn ông cho rằng những đứa con hoặc công việc quan trọng hơn.

5. Khi đàn bà buồn phiền, đàn ông giải thích lý do tại sao anh ta đúng và tại sao đàn bà không nên buồn chán.

6. Sau khi lắng nghe, đàn ông chẳng nói gì hết hoặc bỏ đi chỗ khác.

Tại sao đàn bà cảm thấy không được yêu

1. Đàn bà cảm thấy không được yêu bởi vì đàn ông không chú ý hoặc bộc lộ sự quan tâm.

2. Đàn bà cảm thấy không được yêu bởi vì đàn ông không hiểu họ.

3. Đàn bà cảm thấy không được yêu bởi vì đàn ông không tôn trọng những cảm xúc của họ.

4. Đàn bà cảm thấy không được yêu bởi vì đàn ông không tận tâm với họ và không coi họ là người đặc biệt.

5. Đàn bà cảm thấy không được yêu bởi vì đàn ông không coi trọng những cảm giác của họ mà thay vào đó làm cho họ cảm thấy tồi tệ và không được ủng hộ.

6. Đàn bà cảm thấy không được yêu bởi vì cô ấy không nhận được sự đảm bảo mà cô ấy cần.

KHI TÌNH YÊU TAN VỠ

Tình yêu thường tan vỡ vì theo bản năng con người trao tặng những gì họ muốn. Bởi vì những nhu cầu tình yêu căn bản của một người đàn bà là được quan tâm, được thấu hiểu và do đó, cô ấy tự nguyện trao cho đối phương của mình rất nhiều sự quan tâm và sự thấu hiểu. Đối với một người đàn ông, sự ủng hộ mang tính chất quan tâm này làm cho anh ta cảm thấy như thể cô ấy không tin anh ta. Được tin tưởng là nhu cầu căn bản của anh ấy, chứ không phải là sự quan tâm.

Sau đó, khi người đàn ông không hưởng ứng một cách tích cực sự quan tâm của đàn bà, cô ấy không hiểu tại sao đàn ông không cảm kích trước sự ủng hộ của mình. Đàn ông, tất nhiên, cũng trao đổi tình yêu theo cách riêng của họ chứ không phải những thứ đàn bà cần. Vì thế cả hai bị cuốn vào một vòng luẩn quẩn của sự thiếu sót khi đáp ứng những nhu cầu của nhau.

Beth phàn nàn, nói rằng: “Tôi không thể tiếp tục cho mà chẳng nhận được gì thêm nữa. Arthur không coi trọng những cái mà tôi đã làm cho anh ấy. Tôi yêu anh ấy nhưng anh ấy không yêu tôi”.

Arthur phàn nàn, nói rằng: "Không có việc gì tôi làm mà là đủ tốt cả. Tôi không biết làm gì nữa. Tôi đã cố gắng mọi chuyện mà cô ấy vẫn không yêu tôi. Tôi yêu cô ấy và điều đó chẳng có nghĩa lý gì".

Beth và Arthur cưới nhau đã được 8 năm. Cả hai đều cảm thấy muốn chia tay bởi vì họ đã không cảm thấy được yêu. Một cách tức cười là cả hai cùng tuyên bố rằng trong tình yêu họ đã trao đi nhiều hơn là nhận lại. Beth tin rằng cô ấy đã cho đi nhiều hơn trong khi Arthur nghĩ anh ta cho đi nhiều nhất. Thực tế cả hai đều đang hiến dâng tình cảm của mình, nhưng không ai nhận được những cái mà họ muốn hoặc họ cần.

Họ thực sự yêu nhau, nhưng vì họ không hiểu được những nhu cầu căn bản của đối phương của mình mà tình yêu của họ không thể vượt qua được. Beth đã trao đi những cái mà cô ấy cần nhận trong khi Arthur lại đang trao đi cái mà anh ấy muốn. Dần dần, họ trở nên mệt nhoài.

Rất nhiều người chia tay nhau khi mối quan hệ trở nên quá tồi tệ. Quan hệ trở nên dễ dàng hơn khi chúng ta hiểu ra được những nhu cầu căn bản của đối phương chúng ta. Không trao nhiều hơn những cái được yêu cầu, chúng ta không trở nên mệt mỏi. Sự thấu hiểu 12 kiểu tình yêu khác nhau xét cho cùng là giải thích lý do tại sao những cố gắng yêu thương thực sự của chúng bị thất bại. Để đáp ứng được đối phương, bạn cần học cách trao đổi tình yêu thương, cái mà anh ta hoặc cô ta chủ yếu cần.

Cách tốt nhất mà một người đàn ông có thể thành công trong việc đáp ứng những nhu cầu tình yêu căn bản của một người đàn bà là thông qua cách giao tiếp. Như chúng ta đã thảo luận lúc trước, giao tiếp đóng vai trò chủ yếu trong thế giới của sao Kim. Qua việc học cách lắng nghe những cảm giác của một người đàn bà, một người đàn ông có thể bày tỏ một cách có hiệu quả sự quan tâm, sự thấu hiểu, sự tôn trọng, sự tận tâm, sự đánh giá cao và sự bảo vệ của mình đối với một người đàn bà.

Một trong những vấn đề lớn nhất khi người đàn ông lắng nghe đàn bà là rằng họ trở nên nản lòng hoặc giận giữ bởi vì họ quên đi rằng đàn bà đến từ sao Kim và rằng họ giao tiếp rất khác nhau. Biểu đồ dưới đây tóm tắt một vài cách để nhớ những điểm khác nhau này và đưa ra một vài gợi ý nên làm điều gì.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ LẮNG NGHE MÀ KHÔNG TRỞ NÊN CÁU GIẬN

Nhớ cái gì

1. Nên nhớ rằng sự giận dữ bắt nguồn từ việc không hiểu quan điểm của đàn bà, và đây không bao giờ là sai lầm của đàn bà

2. Nhớ rằng cảm xúc không phải lúc nào cũng đúng, nhưng họ vẫn có giá trị và cần sự cảm thông.

3. Nhớ rằng sự tức giận có thể có nguồn gốc từ sự không biết làm thế nào để khiến cho mọi điều tốt đẹp hơn. Thậm chí nếu cô ấy không cảm thấy tốt hơn thì sự lắng nghe và thấu hiểu của bạn vẫn đang giúp ích cho cô ấy.

4. Nên nhớ rằng bạn không phải đồng ý để hiểu được quan điểm của phụ nữ hoặc để được đánh giá như là một người biết lắng nghe.

5. Nên nhớ rằng bạn không hoàn toàn phải hiểu quan điểm của đàn bà để thành công trong vai trò một người biết lắng nghe.

6. Nên nhớ rằng bạn không có trách nhiệm trong việc đàn bà cảm thấy như thế nào. Có vẻ như cô ấy đang trách cứ, buộc tội bạn, nhưng cô ấy thực sự muốn bạn hiểu.

7. Nên nhớ rằng nếu đàn bà khiến bạn thực sự giận thì cô ấy có thể không tin tưởng bạn. Sâu kín bên trong cô là một cô gái nhỏ luôn sợ sự cởi mở hay bị tổn thương. Cô ấy cần lòng tốt và tình thương của bạn.

Làm gì và không làm gì

1. Hãy nhận trách nhiệm để thấu hiểu. Đừng trách cứ đàn bà vì cô ta buồn phiền với bạn. Bắt đầu cố gắng lại lần nữa để hiểu họ.

2. Hãy hít sâu, đừng nói điều gì cả. Hãy thư giãn và đừng cố gắng điều khiển. Cố gắng tưởng tượng bạn có thể cảm thấy như thế nào nếu bạn nhìn thế giới qua đôi mắt của đàn bà.

3. Đừng trách cứ đàn bà do không cảm thấy tốt hơn nhờ những phương án giải quyết của bạn. Làm sao cô ấy có thể cảm thấy tốt hơn khi những phương án đó không phải là cái mà cô ấy cần? Đừng vội vã để đưa ra những phương cách giải quyết.

4. Nếu bạn ước để bộc lộ một quan điểm khác, hãy chắc chắn rằng cô ấy đã ngừng nói và hãy nhấn mạnh quan điểm của cô ấy trước khi đưa ra quan

điểm riêng của bạn. Đừng cao giọng.

5. Hãy để cho đàn bà biết rằng bạn không hiểu cô ấy nhưng bạn rất muốn hiểu. Hãy nhận trách nhiệm cho việc không thấu hiểu, đừng đánh giá hoặc nói ám chỉ rằng cô ấy không thể hiểu được.

6. Đừng biện minh cho bản thân mình cho đến khi đàn bà cảm thấy rằng bạn hiểu và quan tâm đến cô ấy. Sau đó hãy rất nhẹ nhàng, giải thích cho bản thân hoặc xin lỗi.

7. Đừng tranh cãi với những cảm giác và quan điểm của đàn bà. Hãy chờ đợi và thảo luận khi có ít gánh nặng tâm lý hơn. Hãy thực hành phương pháp viết bức thư tình sẽ được nhắc tới trong chương 11.

Khi một người đàn ông có thể lắng nghe cảm xúc của một người đàn bà mà không trở nên cáu giận và nản lòng, anh ta đã trao cho cô một món quà tuyệt vời. Anh ấy tạo sự an toàn cho cô ấy để bộc lộ mình. Cô ấy càng có thể thể hiện mình, cô ấy càng cảm thấy được lắng nghe và được thấu hiểu và cô ấy càng có thể trao cho người đàn ông sự tin tưởng đầy tình yêu, sự chấp nhận, sự cảm kích, sự khâm phục, sự tán thành và sự khuyến khích mà anh ta cần.

NGHỆ THUẬT TRAO SỨC MẠNH CHO MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG

Cũng như đàn ông cần học nghệ thuật lắng nghe để đáp ứng những nhu cầu tình yêu căn bản của một người đàn bà, đàn bà cần học nghệ thuật trao sức mạnh.

Khi một người đàn bà tự nguyện ủng hộ một người đàn ông, cô ta đã trao cho anh ta sức mạnh để làm tất cả những gì có thể được. Một người đàn ông cảm thấy có sức mạnh khi anh ta được tin tưởng, được chấp nhận, được cảm kích, được cảm phục, được tán thành và được khuyến khích.

Giống như câu chuyện của chúng ta về chàng kỵ sĩ trong chiếc áo giáp của sự ngưỡng mộ, rất nhiều phụ nữ cố gắng giúp người đàn ông của đời mình bằng cách cải thiện anh ta mà không biết như thế đã làm nhu nhược và tổn thương anh ta. Bất kỳ cố gắng nào hòng thay đổi đàn ông đều lấy mất sự tin tưởng, sự chấp nhận, sự cảm kích, sự khâm phục, sự tán thành và sự khuyến khích, mà đó lại là những nhu cầu căn bản của anh ta.

Bí quyết của việc tạo ra sức mạnh cho một người đàn ông là không bao giờ cố gắng thay đổi hay cải thiện anh ấy. Tất nhiên bạn có muốn anh ấy thay

đổi – chỉ xin đừng hành động trong sự khao khát quá mức. Chỉ khi nào người đàn ông đưa ra yêu cầu một cách trực tiếp và cụ thể mới là lúc anh ta mở lòng mình để đón nhận sự giúp đỡ thay đổi.

Bí quyết của việc tạo sức mạnh cho một người đàn ông là không bao giờ cố gắng thay đổi hoặc cải thiện anh ta.

Trao sự tin tưởng chứ không phải là lời khuyên

Trên sao Kim, đưa ra lời khuyên được coi là một dấu hiệu của tình yêu. Nhưng trên sao Hỏa thì không phải là như vậy. Đàn bà cần nhớ rằng những người đến từ sao Hỏa không đưa ra lời khuyên trừ khi họ trực tiếp được đề nghị. Một cách để thể hiện tình yêu là hãy tin tưởng những người thuộc sao Hỏa khác có thể giải quyết những vấn đề của riêng họ.

Điều này không có nghĩa là một người đàn bà phải gạt bỏ những cảm giác của mình. Cô ấy có thể cảm thấy nản lòng và thậm chí là giận dỗi, miễn là cô ấy đừng cố gắng thay đổi đàn ông. Bất kể sự cố gắng nào để thay đổi đàn ông đều không có tính chất ủng hộ và phản tác dụng.

Khi một người đàn bà yêu một người đàn ông, cô ta thường cố gắng để cải thiện mối quan hệ của họ. Với sự bồng bột, cô ta biến anh ta thành một mục tiêu để cải thiện. Cô ta bắt đầu một quá trình tuần tự hòng dần dần thay đổi anh ta.

Tại sao đàn ông chống lại sự thay đổi

Có vô số cách mà đàn bà cố gắng thay đổi hoặc cải thiện đàn ông. Đàn bà nghĩ rằng những cố gắng nhằm thay đổi con người đàn ông của mình là tình yêu, nhưng anh ấy lại cảm thấy bị điều khiển, bị bác bỏ, và không được yêu. Đàn ông sẽ cương quyết cự tuyệt bởi vì họ cảm thấy đàn bà chối từ họ. Khi một người đàn bà cố gắng thay đổi một người đàn ông, anh ta không nhận được niềm tin tưởng thực sự và sự chấp nhận mà anh ta thực sự cần để thay đổi và tiến bộ hơn.

Khi tôi ở trong một căn phòng chật cứng người với hàng trăm người đàn ông và đàn bà, tất cả họ đều có kinh nghiệm giống nhau: một người đàn bà càng cố gắng để thay đổi một người đàn ông, người đàn ông đó càng chống cự lại.

Vấn đề là khi một người đàn ông chống cự lại những cố gắng của người đàn bà để cải thiện anh ta, cuối cùng đàn bà hiểu nhầm phản ứng của anh ta. Cô ấy suy nghĩ nhầm lẫn rằng anh ấy không muốn thay đổi có thể bởi vì anh ấy

không yêu cô ấy thực sự. Tuy nhiên, thực tế là anh ấy phản đối lại sự thay đổi bởi vì anh ấy tin rằng anh ấy đang không được yêu thực sự. Khi một người đàn ông cảm thấy được yêu, được tin tưởng, được chấp nhận, được cảm kích và một số điều nữa, anh ấy sẽ tự động bắt đầu thay đổi, tiến bộ và cải thiện.

2 kiểu đàn ông / 1 kiểu cư xử

Có 2 kiểu đàn ông: một kiểu sẽ trở nên cực kỳ tự vệ và ương bướng khi một người đàn bà cố gắng thay đổi anh ta, trong khi kiểu người kia sẽ đồng ý thay đổi nhưng sau đó quên mất và lại quay trở lại cách cư xử như cũ. Một người đàn ông hoặc là chủ động chống cự trực tiếp hoặc là chống cự một cách bị động.

Khi một người đàn ông không cảm thấy được yêu theo cách anh muốn, anh ta sẽ cố ý hay không cố ý lặp lại cách cư xử đang không được chấp nhận. Anh ấy cảm thấy như một sự bắt ép từ bên trong để lặp lại cách cư xử đó cho đến khi anh ấy cảm thấy được yêu và được chấp nhận.

Để cải thiện chính bản thân mình, người đàn ông cần cảm thấy được yêu và được chấp nhận. Nếu không thì anh ta sẽ biện hộ cho bản thân mình và giữ nguyên cách cư xử đó. Anh ta cần cảm thấy được chấp nhận như anh ta vốn có, sau đó tự bản thân anh ta sẽ tìm ra những cách để cải thiện.

Đàn ông không muốn bị cải thiện

Cũng như đàn ông muốn giải thích lý do tại sao đàn bà không nên buồn phiền, đàn bà muốn giải thích tại sao đàn ông không nên cư xử theo cách mà họ làm. Cũng như đàn ông mong muốn một cách sai lầm "sửa chữa" đàn bà, đàn bà cố gắng sai lầm "cải thiện" đàn ông.

Đàn ông nhìn thế giới qua con mắt của người đến từ sao Hỏa. Châm ngôn của họ là "Đừng sửa chữa cái gì nếu nó không bị hỏng". Khi người đàn bà cố gắng thay đổi một người đàn ông, anh ta nhận được thông điệp rằng đàn bà nghĩ anh ta đã bị tổn thương. Điều này làm tổn thương người đàn ông và khiến anh ta rất đề phòng. Anh ấy không cảm thấy được yêu và được chấp nhận.

Cách tốt nhất để giúp một người đàn ông tiến lên là để mặc anh ấy tự thay đổi

Một người đàn ông cần được chấp nhận mà không để ý đến những sai sót

của anh ấy. Để chấp nhận những khuyết điểm của một người thật không dễ dàng, đặc biệt khi chúng ta biết được anh ta có thể trở nên tốt hơn bằng cách nào. Tuy nhiên, nó dễ dàng hơn khi chúng ta hiểu rằng cách tốt nhất để giúp anh ta là để mặc anh ấy tự thay đổi.

Danh sách liệt kê sau đây chỉ ra một người đàn bà có thể ủng hộ người đàn ông torng việc thay đổi và phát triển bằng cách từ bỏ những cố gắng thay đổi anh ta bằng mọi cách như thế nào.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TỪ BỎ CỐ GẮNG THAY ĐỔI MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG

Những điều người đàn bà cần nhớ

1. Hãy nhớ rằng đừng hỏi người đàn ông quá nhiều câu hỏi khi anh ta lo phiền nếu không anh ta sẽ cảm thấy bạn đang cố gắng thay đổi anh ta.

2. Hãy nhớ rằng nên từ bỏ ý định thử cải biến người đàn ông bằng mọi cách. Người đàn ông cần tình yêu của người đàn bà để thay đổi chứ không cần sự khước từ của cô ta.

3. Hãy rèn luyện tính nhẫn nại và tin rằng tự đàn ông sẽ học những gì mà anh ta cần phải học. Hãy đợi cho đến khi anh ta hỏi xin lời khuyên của bạn.

4. Hãy nhớ rằng: Khi một người đàn ông ngoan cố và không chịu thay đổi chính là vì anh ta không cảm thấy được yêu. Anh ta sợ thú nhận lỗi lầm của mình vì sợ không được yêu.

5. Hãy nhớ rằng: Nếu bạn chấp nhận hy sinh niềm hy vọng, người đàn ông cũng sẽ làm điều đó cho bạn và anh ta sẽ cảm thấy sức ép để thay đổi.

6. Hãy nhớ rằng: bạn có thể chia sẻ với anh ta về những cảm giác không vui nhưng đừng cố gắng thay đổi anh ta. Khi người đàn ông cảm thấy được chấp nhận, anh ta sẽ lắng nghe một cách dễ dàng hơn.

7. Hãy nhớ rằng: Nếu bạn đưa ra những chỉ dẫn và quyết định đối với anh ta thì anh ta sẽ cảm thấy bị điều khiển và kiểm soát.

Những điều người đàn bà có thể làm

1. Hãy lờ đi việc người đàn ông lo phiền trừ khi anh ta muốn nói với bạn

điều đó. Hãy đưa ra một vài điều quan tâm trước tiên như một lời mời nói chuyện nhưng không quá nhiều.

2. Hãy tin rằng người đàn ông sẽ tự thay đổi. Hãy chia sẽ những cảm xúc một cách thành thật nhưng đừng đòi hỏi việc anh thay đổi.

3. Hãy nhớ rằng khi bạn đưa ra lời khuyên mà người đàn ông không yêu cầu, anh ta có thể cảm thấy như bị nghi ngờ, bị điều khiển hay bị từ chối.

4. Hãy học cách chỉ ra cho người đàn ông thấy rằng anh ta không cần phải trở nên hoàn hảo để xứng đáng với tình yêu của bạn. Hãy học cách tha thứ (Xem chương 11)

5. Hãy tự làm mọi điều cho bản thân mình và đừng phụ thuộc vào anh ta để tìm hạnh phúc cho mình.

6. Khi chia sẻ tình cảm, hãy để anh ta thấy rằng bạn không cố gắng bảo anh ta phải làm việc gì mà chỉ muốn anh ta quan tâm đến cảm giác của bạn.

7. Hãy bớt căng thẳng và đầu hàng. Hãy tập chấp nhận sự không hoàn hảo. Hãy coi cảm giác của anh ta quan trọng hơn sự hoàn chỉnh và đừng lên lớp hay trách mắng anh ta.

Khi người đàn ông và người đàn bà học cách ủng hộ lẫn nhau theo những điều trên, thì sự thay đổi và sự tiến triển sẽ tự động đến với họ. Đây là điều quan trọng nhất để có được những nhu cầu thiết yếu của cuộc sống. Với nhận thức sâu sắc hơn về 6 nhu cầu quan trọng hàng đầu của vợ hoặc chồng, bạn có thể một lần nữa thể hiện tình yêu của bạn theo những nhu cầu đó và làm cho mối quan hệ của bạn dễ dàng hơn và trọn vẹn hơn.

9. Làm thế nào để tránh những bất đồng

Một trong những thách thức khó nhất trong quan hệ tình cảm là việc phải giải quyết những khác biệt và bất đồng. Thường khi những cặp vợ chồng bất đồng, các cuộc tranh luận của họ cứ dần dần biết thành những cuộc tranh cãi và không biết chừng chúng sẽ trở thành những cuộc xung đột. Ngay lập tức, họ ngừng nói với nhau bằng một thái độ thương yêu và bắt đầu làm tổn thương nhau: khiển trách, phàn nàn, buộc tội, đòi hỏi, bực tức và nghi ngờ lẫn nhau.

Đàn ông và đàn bà cãi nhau theo cách này không chỉ làm tổn thương cảm xúc mà cả mối quan hệ của họ. Trong khi giao tiếp là yếu tố quan trọng nhất trong một mối quan hệ thì những cuộc tranh luận có thể là yếu tố gây tổn thương nghiêm trọng nhất bởi vì chúng ta càng ở gần nhau thì càng dễ bị tổn thương hay càng dễ dàng làm tổn thương nhau.

Trong khi giao tiếp là yếu tố quan trọng nhất trong một mối quan hệ thì những cuộc tranh luận có thể là yếu tố gây tổn thương nghiêm trọng nhất.

Trên thực tế, tôi cam đoan mạnh mẽ rằng những cặp vợ chồng không nên tranh luận. Khi hai người không dính líu đến vấn đề tình dục thì thật dễ dàng có được sự vô tư và khách quan khi tranh luận cũng như khi thảo luận. Nhưng những cặp vợ chồng có quan hệ về tình cảm và tình dục thì khi cãi nhau họ dễ cho rằng mọi điều đang chĩa vào mình.

Đây là một chỉ dẫn cơ bản: Đừng bao giờ cãi nhau. Thay vào đó, hãy bàn bạc nên tán thành hay phản đối điều gì. Hãy dàn xếp những gì bạn muốn mà không cần tranh cãi. Chúng ta có thể thành thật, cởi mở và thậm chí bày tỏ cả những cảm giác tiêu cực mà không cần phải cãi nhau hay đánh lộn với nhau.

Một cặp vợ chồng cãi nhau suốt cả ngày thì dần dần tình yêu của họ sẽ chết, trên một đối cực khác, có những cặp vợ chồng nén lại chuyện tình cảm thật để tránh không tranh cãi và xung đột với nhau. Kết quả của việc kìm nén tình cảm chân thật là họ không còn cảm nhận được tình cảm yêu thương. Có cặp vợ chồng xảy ra chiến tranh nóng, có những cặp vợ chồng xảy ra chiến tranh lạnh.

Điều tốt nhất cho một cặp vợ chồng là tìm thấy sự cân bằng giữa hai cực trên. Hãy nhớ rằng chúng ta đến từ những hành tinh khác nhau và theo đó phát triển những kỹ năng giao tiếp tốt khác nhau. Chúng ta có thể tránh được

những tranh cãi mà không cần kìm nén những cảm giác tiêu cực, những mong mỏi và những ý tưởng trái ngược nhau.

ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA KHI CHÚNG TA TRANH LUẬN?

Việc không hiểu đàn ông và đàn bà khác nhau như thế nào sẽ dẫn đến những cuộc tranh luận làm tổn thương cho người bạn đời của chúng ta mà còn cho chúng chính ta. Điều bí mật để tránh những cuộc tranh cãi chính là tình yêu và cách giao tiếp đúng mực.

Những bất đồng và những khác biệt không gây tổn thương nhiều bằng cách chúng ta biểu đạt chúng. Nói một cách lý tưởng thì một cuộc tranh cãi không phải là có hại, thay vào đó nó có thể là một cuộc đàm thoại hấp dẫn có thể biểu đạt được những khác biệt cũng như những bất đồng của chúng ta (chắc chắn rằng tất cả các cặp vợ chồng đều đôi khi có bất đồng cũng như sự khác biệt). Trên thực tế mà nói, hầu hết những cặp vợ chồng bắt đầu tranh cãi về một điều gì đó và trong vòng 5 phút, họ sẽ tranh cãi về chính cái cách mà họ đang tranh cãi.

Họ không hay biết là đã bắt đầu tổn thương lẫn nhau. Những gì xảy ra có thể là một cuộc tranh cãi vô hại và sẽ dễ dàng giải quyết nếu có sự hiểu biết và chấp nhận những khác biệt của nhau, còn không thì nó sẽ leo thang thành một cuộc chiến. Họ không chấp nhận cũng như không thấu hiểu quan điểm của người bạn đời chính vì cách tiếp cận của họ.

Việc giải quyết một cuộc tranh cãi phụ thuộc vào việc kéo dài hay rộng mở quan điểm của chúng ta để đưa thêm vào và thống nhất với quan điểm của người khác. Để có được sự rộng lượng này, chúng ta cần cảm thấy mình được thông cảm cũng như tôn trọng. Nếu người bạn đời của chúng ta có thái độ không hay thì chính lòng tự trọng của chúng ta bị xúc phạm vì thái độ của họ.

Hầu hết những cặp vợ chồng bắt đầu tranh cãi về một điều gì đó thì trong vòng 5 phút, họ sẽ tranh cãi về chính cái cách mà họ đang tranh cãi.

Chúng ta càng thân thiết với ai bao nhiêu thì càng khó vô tư để nghe quan điểm của họ mà không phản ứng gì với những cảm giác tiêu cực của họ bấy nhiêu. Để bảo vệ bản thân chúng ta khỏi cảm giác thiếu tôn trọng hay không tán thành của họ, những lời biện hộ thiếu suy nghĩ được đưa ra để phản đối quan điểm của họ. Dù chúng ta đồng ý với quan điểm của họ, chúng ta vẫn có thể ương ngạnh khăng khăng tranh cãi với họ.

TẠI SAO NHỮNG TRANH LUẬN LẠI GÂY TỔN THƯƠNG

Đó không phải là việc chúng ta nói cái gì mà là chúng ta nói như thế nào. Khá phổ biến khi người đàn ông cảm thấy bị thách thức thì sự chú ý của anh ta tập trung vào lẽ phải và không nhớ tới cảm giác yêu thương. Như một cách tự nhiên, khả năng giao tiếp của anh ta bằng một giọng nói quan tâm, tôn trọng sẽ giảm. Anh ta không ý thức được cả về sự không quan tâm của mình cũng như không biết được điều này sẽ gây tổn thương cho người bạn đời như thế nào. Vào những lúc như thế, một sự bất đồng giản đơn có vẻ giống như một cuộc tấn công đối với người đàn bà, một lời yêu cầu trở thành một mệnh lệnh. Theo tự nhiên, người đàn bà cảm thấy không thể chịu đựng được cách tiếp cận không tình cảm đó ngay cả khi cô ấy tiếp thu nội dung anh ta nói.

Một người đàn ông không hay biết đã gây tổn thương cho người bạn đời bằng cách nói rất thờ ơ và sau đó lại giải thích tại sao cô ấy không nên cảm thấy khó chịu. Anh ta đã sai lầm khi cho rằng cô ấy đang phản đối quan điểm của mình trong khi thực tế chính cách nói không thiện cảm của anh ta là những gì gây khó chịu cho cô ấy. Bởi vì anh ta không hiểu được phản ứng của cô ta, anh ta tập trung vào việc giải thích giá trị của những gì anh ta nói thay cho việc sửa lại cái cách anh ta đang nói.

Người đàn ông không biết rằng mình đang khởi đầu một cuộc tranh luận, anh ta lại nghĩ người đàn bà đang tranh luận với anh. Anh ta bảo vệ quan điểm của mình trong khi đó người đàn bà bảo vệ chính bản thân mình chống lại những diễn đạt sắc bén của người đàn ông – chính điều đó mới gây ra tổn thương cho cô.

Khi một người đàn ông thờ ơ với tình cảm bị tổn thương của người đàn bà, anh ta làm cho chúng không còn giá trị và vì thế, càng làm tăng thêm sự tổn thương trong lòng cô ấy. Anh ta khó mà hiểu được sự tổn thương của cô ấy bởi vì anh ta không bị tổn thương bởi những giọng điệu cũng như những lời phê phán. Do đó, một người đàn ông thậm chí không thể nhận ra được mình đã gây ra cho người bạn đời bao nhiêu lần tổn thương và vì vậy đã tạo ra sự phản kháng của cô ấy.

Tương tự như vậy, đàn bà cũng không nhận ra được cái cách mà họ gây đau đớn cho người đàn ông, khi người đàn bà cảm thấy bị thách thức, giọng nói của cô ta sẽ tự động trở nên ít tin tưởng và đầy phản kháng. Loại phản ứng này gây tổn thương đối với người đàn ông, nhất là khi anh ta có liên quan chặt chẽ về mặt tình cảm.

Đàn bà bắt đầu phát triển những cuộc tranh luận bằng việc đầu tiên là chia sẽ những cảm giác tiêu cực về cách cư xử của người bạn đời, và sau đó là đưa ra lời khuyên không được mong đợi. Khi một người đàn bà thờ ơ về cách truyền đạt những cảm giác tiêu cực của mình qua sự tin tưởng và chấp nhận thì người đàn ông sẽ đáp trả lại một cách tiêu cực, để mặc cô ấy trong sự bối rối. Cô ấy không biết sự hoài nghi của mình đã làm tổn thương cho anh ấy như thế nào.

Để tránh tranh cãi, chúng ta cần nhớ rằng người bạn đời của chúng ta phản đối không phải những gì chúng ta đang nói mà phản đối cách chúng ta nói về nó. Cần hai người để tranh luận nhưng chỉ cần một người để ngừng một cuộc tranh luận là ngăn chặn nó ngay từ khi bắt đầu. Hãy chịu trách nhiệm về ý thức khi một sự bất đồng dần trở thành một cuộc tranh cãi. Hãy ngừng nói chuyện và có chút thời gian thư giãn. Hãy suy nghĩ về cách bạn tiếp cận với người bạn đời. Hãy cố gắng hiểu nếu bạn không mang lại cho họ những gì mà họ cần thì sẽ như thế nào. Một thời gian qua đi, hãy trở lại câu chuyện với một thái độ trân trọng và yêu thương. Thời gian nghỉ ngơi cho phép chúng ta bình tĩnh lại và làm lành vết thương lòng của chúng ta, và chú ý vào bản thân mình trước khi cố gắng nối lại sự giao tiếp.

BỐN CHỮ CÁI TRÁNH GÂY TỔN THƯƠNG

Về cơ bản có 4 quan điểm mà những cá nhân phải quen để tránh gây tổn thương trong những cuộc tranh cãi. Đó là những chữ cái: Fight (đấu tranh), Flight (lẩn trốn), Fake (giả vờ) và Fold (co lại). Mỗi một quan điểm này có lợi ích trước mắt khác nhau nhưng rốt cục tất cả các quan điểm đó đều phản tác dụng. Chúng ta hãy tìm hiểu mỗi một quan điểm này.

1. Đấu tranh. Quan điểm này chắc chắn bắt nguồn từ sao Hỏa. Khi một cuộc trò chuyện trở nên không có thiện cảm và không được hào hứng thì theo bản năng có những người sẽ bắt đầu cãi cọ. Ngay lập tức họ chuyển chúng thành những quan điểm có tính chất công kích. Khẩu hiệu của họ là “Sự phòng thủ tốt nhất là một kế hoạch tấn công mạnh mẽ”. Họ tấn công bằng việc khiển trách, chỉ trích, phê bình và làm cho người bạn đời trông có vẻ sai trái. Họ thường bắt đầu quát mắng và biểu lộ đầy tức giận. Động cơ bên trong của họ là dọa dẫm để làm người bạn đời sẽ yêu thương ủng hộ họ. Khi người bạn đời của họ nhượng bộ thì họ cho rằng họ đã chiến thắng nhưng trên thực tế họ đã thua.

Sự đe dọa luôn làm giảm đi lòng tin trong một mối quan hệ.

Sự đe dọa luôn làm giảm đi lòng tin trong một mối quan hệ. Những gì bạn muốn bằng cách làm cho người khác trông có vẻ sai trái là một cách chắc chắn để đi đến thất bại trong một mối quan hệ. Khi những cặp vợ chồng cãi nhau, dần dần họ mất đi khả năng cởi mở và chịu đựng tổn thương. Người đàn bà thu mình để bảo vệ bản thân họ còn người đàn ông thì dừng lại và sẽ thôi không quan tâm nữa. Dần dần họ đánh mất bất cứ quan hệ thân thiết nào mà họ có lúc đầu.

2. Sự lẩn trốn. Quan điểm này cũng bắt nguồn từ sao Hỏa. Để tránh sự đối đầu, những người sao Hỏa có thể lui về ở ẩn trong hang của mình và sẽ không bao giờ xuất hiện. Điều này giống như một cuộc chiến tranh lạnh. Họ từ chối nói chuyện và không có cái gì lay chuyển được quyết tâm của họ. Cách cư xử vừa tiêu cực vừa hiếu chiến này không giống khi nghỉ ngơi một thời gian rồi trở lại nói chuyện và giải quyết mọi thứ một cách tình cảm hơn.

Những người sao Hỏa này sợ phải đối đầu, họ muốn giữ im lặng và tránh nói đến bất cứ chủ đề nào mà có thể gây ra một cuộc tranh cãi. Họ "rón rén đi trên vỏ quả trứng" trong một mối quan hệ. Đàn bà thường phàn nàn là họ phải "rón rén đi trên vỏ quả trứng" – luôn cẩn thận đề phòng nhưng đàn ông cũng vậy. Nó đã ăn sâu vào người đàn ông đến nỗi mà họ thậm chí không nhận ra được họ đã làm điều đó bao nhiêu lần rồi.

Thay cho việc cãi cọ, một vài cặp vợ chồng đơn giản là họ sẽ không nói về những bất đồng của họ. Cách mà họ cố gắng đạt được những gì mình muốn là trừng phạt người bạn đời bằng việc từ chối tình yêu. Họ không lộ diện và trực tiếp gây tổn thương cho người bạn đời giống như những chiến binh. Thay vào đó, họ gián tiếp gây tổn thương cho người bạn đời bằng cách từ từ lấy đi tình yêu mà họ xứng đáng được nhận. Khi ta từ chối trao tặng tình yêu, người bạn đời của chúng ta chắc chắn là có ít tình cảm hơn để trao cho chúng ta.

Lợi ích trước mắt là hòa bình và hòa hợp, nhưng nếu vấn đề không được nhắc đến nữa và cảm giác không được lắng nghe vẫn tiếp tục thì sau đó sự tức giận vẫn ngày một nhiều lên. Về lâu về dài, họ không còn giữ được cảm xúc yêu thương nồng nàn, những thứ đã đưa họ đến với nhau. Họ thường làm việc quá sức, ăn quá mức hay có những thói quen khác như một cách để làm tê liệt những cảm giác buồn phiền nhàm chán của mình.

3. Giả vờ. Quan điểm này bắt nguồn từ sao Kim. Để tránh bị tổn thương trong một cuộc đối đầu, người này vờ như không có vấn đề gì. Cô ta sẽ nở một nụ cười trên gương mặt và làm ra vẻ rất hạnh phúc và thích thú với mọi

thứ. Tuy nhiên theo thời gian, những người đàn bà này lại càng bực bội hơn. Họ luôn luôn cho người bạn đời của mình nhưng họ lại không nhận được những gì mà họ cần từ sự đền đáp. Sự tức giận này sẽ gây cản trở cho việc thổ lộ tình yêu một cách tự nhiên.

Họ sợ phải thành thật về tình cảm, vì vậy họ cố làm mọi thứ ra vẻ là "ổn rồi, được rồi và thật tốt". Đàn ông thường dùng những kiểu nói như vậy, nhưng với họ, mỗi một kiểu nói có ý nghĩa hoàn toàn khác nhau. Anh ta giải thích "Nó là được rồi vì tôi đang đối phó với nó một mình" hay "Được thôi là bởi vì tôi biết phải làm gì" hay "Nó là tốt bởi vì tôi đang kiểm soát được nó và tôi không cần bất cứ sự giúp đỡ nào". Không giống như đàn ông, khi một người đàn bà sử dụng những cách nói đó có thể là một dấu hiệu mà cô ta đang cố tránh một cuộc xung đột hay tranh luận.

Để tránh tạo ra những làn sóng một người đàn bà thậm chí có thể đánh lừa bản thân và tin tưởng rằng mọi thứ đều tốt, đều được rồi, ổn rồi mà trên thực tế không phải vậy. Cô ta chấp nhận hi sinh hoặc phủ nhận những mong muốn, những cảm giác và những nhu cầu của mình để tránh khả năng xung đột.

4. Co lại. Quan điểm này cũng bắt nguồn từ sao Kim. Thay cho việc cãi cọ, người này tự lùi bước. Họ chấp nhận bị khiển trách và chịu trách nhiệm về bất cứ cái gì đang gây khó chịu cho người bạn đời. Rút cục là họ tạo ra những gì giống như một mối quan hệ thân thiết và được ủng hộ. Nhưng họ đã đi đến đánh mất bản thân mình.

Một người đàn ông đã từng phàn nàn với tôi về vợ của anh ta. Anh ta nói rằng "Tôi yêu cô ấy rất nhiều. Cô ấy giành cho tôi mọi thứ mà tôi muốn. Điều phiền muộn duy nhất của tôi là cô ấy không hạnh phúc". Vợ của anh ấy đã quên bản thân mình giành trọn 20 năm cho chồng. Họ chưa một lần cãi nhau và nếu bạn hỏi cô ấy về mối quan hệ của cô ấy, cô ấy luôn luôn nói rằng "Chúng tôi có một mối quan hệ rất tốt. Chồng của tôi rất đáng yêu. Vấn đề duy nhất của chúng tôi là ở tôi. Tôi chán nản và tôi không biết tại sao". Cô ấy chán nản vì cô ấy đã hi sinh bản thân mình bằng cách vờ vui vẻ trong suốt 20 năm.

Để làm vừa lòng người bạn đời của mình, những người này cảm nhận được sự khát khao của bạn đời qua trực giác và sau đó, cố gắng để làm vừa lòng người đó. Rốt cuộc, họ bực bội khi phải từ bỏ bản thân vì tình yêu.

Bất cứ một kiểu phản kháng nào cũng gây ra đau đớn bởi vì nhiều người đã

phủ nhận bản thân mình quá nhiều. Họ cố tìm cách để tránh sự phản kháng bằng bất cứ giá nào và muốn được yêu thương tất cả. Bằng cách thức này, họ đã quên mất rằng họ là ai.

Bạn có thể tìm thấy mình ở một trong 4 chữ cái F trên hay ở trong nhiều chữ. Mọi người thường nghiêng về một chữ hơn. Với mỗi một chiến lược trong 4 chiến lược trên, ý định của chúng ta là bảo vệ mình khỏi bị tổn thương. Thật không may, nó không có hiệu quả. Điều hiệu quả là nhận biết được những bất đồng và ngăn nó lại. Hãy thư giãn để bớt căng thẳng và sau đó trở về vấn đề và nói chuyện lại. Hãy thực hành giao tiếp với sự nhận thức ngày càng cao và tôn trọng người khác giới, dần dần bạn sẽ biết cách tránh được những bất đồng cũng như những cuộc cãi cọ.

TẠI SAO CHÚNG TA TRANH LUẬN

Đàn ông và đàn bà thường tranh luận về tiền bạc, giới tính, khả năng quyết đoán, kế hoạch, giá trị, việc dạy dỗ con cái, trách nhiệm với gia đình. Tuy nhiên, những cuộc thảo luận và bàn bạc này đã trở thành những cuộc tranh luận gây tổn thương chỉ vì một lý do duy nhất – chúng ta không cảm nhận được tình yêu. Nỗi đau về tình cảm bắt nguồn từ việc không cảm nhận được tình yêu và khi một người đang cảm thấy đau đớn thì thật khó để yêu.

Bởi vì đàn bà không đến từ sao Hỏa, theo bản năng họ không nhận ra được những gì người đàn ông cần giải quyết êm xuôi những bất đồng. Những ý tưởng xung đột, những cảm xúc và những mong muốn trái ngược nhau là một thách thức lớn đối với một người đàn ông. Anh ta càng gần gũi với người đàn bà bao nhiêu thì càng khó giải quyết những khác biệt và bất hòa. Khi mà cô ấy không thích những điều anh ta làm thì anh ta lại hướng những điều đó vào mình và cảm thấy rằng cô ấy không thích mình.

Một người đàn ông có thể giải quyết những bất đồng cùng những bất hòa một cách tốt nhất khi những nhu cầu tình cảm của anh ta được đáp ứng. Khi anh ta bị lấy mất tình yêu, anh ta trở nên lo lắng và mặt trái của anh ta bắt đầu xuất hiện, theo bản năng anh ta rút thanh kiếm của mình ra.

Nhìn bề ngoài dường như anh ta đanh tranh cãi về vấn đề (tiền bạc, trách nhiệm và vân vân) nhưng lý do thực sự khiến anh ta rút kiếm là anh ta không cảm nhận được tình yêu. Khi một người đàn ông tranh luận về tiền bạc kế hoạch, con cái hay bất cứ vấn đề nào khác, thực ra, anh ta có thể tranh luận về những lý do sau đây:

NHỮNG LÝ DO SÂU KÍN KHIẾN NGƯỜI ĐÀN ÔNG TRANH LUẬN

Lý do sâu kín khiến người đàn ông tranh luận

1. "Tôi không thích cô ấy lo lắng quá về những điều nhỏ nhặt mà tôi làm hoặc không làm. Tôi cảm thấy bị chỉ trích, bị bác bỏ và không được chấp nhận".

2. "Tôi không thích khi cô ấy bắt đầu bảo tôi nên làm mọi việc như thế nào. Tôi cảm thấy không được tôn trọng, thay vào đó, tôi cảm thấy mình bị đối xử như một đứa trẻ".

3. "Tôi không thích cô ấy đổ lỗi cho tôi về việc không hạnh phúc. Tôi không cảm thấy được coi là một người hào hiệp của cô ấy".

4. "Tôi không thích cô ta phàn nàn rằng cô ta đã làm nhiều như thế nào hay không được đánh giá cao. Điều này làm tôi cảm thấy không được đánh giá cao cho những gì tôi làm cho cô ấy".

5. "Tôi không thích cô ta lo lắng rằng mọi thứ có thể dẫn đến sai lầm. Tôi cảm thấy không được tin cậy".

6. "Tôi không thích cô ta mong chờ tôi làm điều gì hay nói chuyện khi cô ta cần tôi. Tôi cảm thấy không được chấp nhận và không được tôn trọng".

7. "Tôi không thích cô ta cảm thấy bị tổn thương vì những gì tôi nói. Tôi cảm thấy không được tin cậy, bị hiểu lầm và bị đẩy ra xa".

8. "Tôi không thích cô ta mong chờ tôi đọc được ý nghĩ của cô ấy. Tôi không thể. Nó làm tôi cảm thấy buồn hay bất lực".

Những gì người đàn bà cần để tránh không tranh cãi

1. Cô ta cần cảm thấy được chấp nhận đúng như cách anh ta mong đợi. Thay vào đó, anh ta cảm thấy cô ta đang cố gắng cải thiện mình.

2. Anh ta cần cảm thấy được tôn. Thay vào đó, anh ta cảm thấy bị coi thường.

3. Anh ta cần cảm thấy được khích lệ thay vì cảm thấy bị từ chối.

4. Anh ta cần cảm thấy được đánh giá cao. Thay vào đó, anh ta cảm thấy bị

khiển trách, không được đánh giá đúng mức, và không có quyền lực.

5. Anh ta cần cảm thấy được tin cậy và được đánh giá cao cho sự đóng góp của anh ấy đối với sự an toàn của cô ấy. Thay vào đó, anh ta cảm thấy phải chịu trách nhiệm về sự lo âu của cô ấy.

6. Anh ta cần cảm thấy được chấp nhận đúng như cách anh ta mong đợi. Thay vào đó, anh ta cảm thấy bị khống chế hay bị gây sức ép để nói chuyện và vì vậy không có gì để nói. Điều này làm anh ta cảm thấy không bao giờ thỏa mãn được cô ta.

7. Anh ta cần cảm được chấp nhận và được tin cậy. Thay vào đó, anh ta cảm thấy bị bác bỏ và không được tha thứ.

8. Anh ta cần cảm thấy được ủng hộ và được chấp nhận. Thay vào đó, anh ta cảm thấy như một sự thất bại.

Việc thỏa mãn những nhu cầu tình cảm chủ yếu của một người đàn ông sẽ giảm đi xu hướng tham gia vào những cuộc tranh luận gây tổn thương của anh ta. Một cách tự nhiên, anh ta có thể lắng nghe và nói chuyện với sự kính trọng, hiểu biết và quan tâm nhiều hơn. Theo cách này thì những cuộc tranh luận, những bất hòa về quan điểm và những cảm giác tiêu cực có thể được giải quyết thông qua cuộc trò chuyện thương lượng và sự thỏa hiệp mà không leo thang thành những cuộc tranh cãi gây tổn thương.

Đàn bà cũng góp phần vào những cuộc tranh cãi gây tổn thương nhưng vì những lý do khác. Nhìn bề ngoài, cô ấy có thể đang tranh cãi về tài chính, trách nhiệm hay về vấn đề nào đó, nhưng bên trong cô ấy đang chống lại người bạn đời của mình về một trong những lý do sau:

NHỮNG LÝ DO SÂU KÍN KHIẾN NGƯỜI ĐÀN BÀ TRANH LUẬN

Lý do sâu kín khiến người đàn bà tranh luận

1. “Tôi không thích anh ấy đánh giá thấp tầm quan trọng của tình cảm cũng như lời thỉnh cầu của tôi. Tôi cảm thấy bị bỏ rơi và không quan trọng”.

2. “Tôi không thích khi anh ấy quên làm những điều tôi yêu cầu và sau đó tôi phải thăm dò như kẻ ăn mày. Tôi cảm thấy giống như tôi đang cầu xin sự ủng hộ của anh ta”.

3. “Tôi không thích anh ấy đổ lỗi cho tôi khi cảm thấy khó chịu. Tôi cảm thấy mình phải trở nên hoàn mỹ để được yêu. Tôi không phải là người hoàn hảo”.

4. “Tôi không muốn anh ấy cất cao giọng hay lên bản kê khai tại sao anh ấy đúng. Điều đó làm tôi cảm thấy như tôi đang sai và anh ấy không quan tâm đến quan điểm của tôi”.

5. “Tôi không thích thái độ nhường bước của anh ấy khi tôi hỏi những câu hỏi về quyết định mà chúng tôi cần có. Nó làm tôi cảm thấy mình giống như một gánh nặng hay như tôi đang làm lãng phí thời gian của anh ấy”.

6. “Tôi không thích anh ấy không đáp lại những câu hỏi cũng như đưa ra lời bình luận. Điều này làm tôi cảm thấy như mình không tồn tại”.

7. “Tôi không thích anh ấy giải thích tại sao tôi không nên bị tổn thương, lo lắng giận dữ hay bất cứ cái gì khác. Tôi cảm thấy mình không còn giá trị và không được ủng hộ”.

8. “Tôi không thích anh ấy mong tôi vô tư hơn. Điều này khiến tôi cảm thấy thật là yếu đuối và sai lầm khi có được tình cảm”.

Những gì người đàn bà cần để tránh không tranh cãi

1. Cô ta cần cảm thấy được thừa nhận và được thương yêu. Thay vào đó, cô ấy cảm thấy bị suy xét và bị bỏ rơi.

2. Cô ta cần cảm thấy được tôn trọng và nhớ đến. Thay vào đó cô ấy cảm thấy bị lãng quên và ở cuối danh sách những điều được ưu tiên của anh ấy.

3. Cô ta cần anh ta để hiểu tại sao cô ta lo lắng và làm cô ta yên tâm rằng mình vẫn được yêu mà không cần phải hoàn mỹ. Thay vào đó, cô ấy cảm thấy không an toàn khi là chính mình.

4. Cô ta cần cảm thấy được thông cảm và được tôn trọng. Thay vào đó, cô ấy cảm thấy không được để ý đến, bị bắt nạt và bị đàn áp.

5. Cô ta cần cảm thấy rằng anh ấy quan tâm đến những cảm giác của cô và tôn trọng nhu cầu của cô để thu lượm thông tin. Thay vào đó, cô ấy cảm thấy không được tôn trọng và không được đánh giá cao.

6. Cô ta cần cảm thấy yên tâm rằng anh ấy đang lắng nghe và anh ấy quan

tâm. Thay vào đó cô ấy cảm thấy bị bỏ rơi và bị suy xét.

7. Cô ta cần cảm thấy có giá trị và được cảm thông. Thay vào đó, cô ấy cảm thấy bực bội, không được ủng hộ, không được yêu và phản kháng.

8. Cô ta cần cảm thấy được tôn trọng và được thương yêu nhất là khi cô ta đang sẻ chia tình cảm. Thay vào đó cô ấy cảm thấy không an toàn và không được bảo vệ.

Cho dù những nhu cầu và cảm xúc buồn phiền này là hợp lý nhưng thông thường, chúng ta không tiếp xúc và đề cập đến chúng một cách trực tiếp. Thay vào đó, chúng lớn dần lên ở trong lòng và bùng nổ trong một cuộc tranh cãi. Đôi khi chúng được biểu lộ một cách trực tiếp nhưng thường chúng xuất hiện và được biểu lộ thông qua nét mặt, giọng nói và điệu bộ cơ thể.

Đàn ông và đàn bà cần hiểu và ủng hộ những nhạy cảm riêng tư và không bực tức về chúng. Bạn sẽ đưa ra vấn đề thực nhờ cố gắng giao tiếp bằng cách thỏa mãn những nhu cầu tình cảm của bạn đời. Những cuộc tranh cãi sau đó có thể trở thành những cuộc đàm phán ủng hộ lẫn nhau vì rất cần thiết để thương lượng và giải quyết những bất đồng và những bất hòa.

CẤU TRÚC CỦA MỘT CUỘC TRANH LUẬN

Một cuộc tranh luận gây tổn thương thường có một cấu trúc nhất định. Có thể bạn sẽ liên quan đến những ví dụ dưới đây.

Vợ tôi và tôi đã có một cuộc đi bộ dạo chơi thú vị. Sau khi ăn, mọi thứ dường như đều ổn cho đến khi tôi bắt đầu nói về những khoản tiền đầu tư có thể có. Đột nhiên cô ấy trở nên lo lắng rằng tôi đã xem xét đầu tư một khoản tiền dành dụm của chúng tôi vào cổ phần. Quan điểm của tôi là tôi chỉ đang cân nhắc nhưng những gì vợ tôi nghe lại là tôi đang lên kế hoạch (mà thậm chí không xem xét đến quan điểm của cô ấy). Cô ấy trở nên khó chịu vì tôi đã làm một việc như thế. Tôi cảm thấy khó chịu với cô ấy vì cô ấy đã cảm thấy khó chịu với tôi và chúng tôi có một cuộc cãi nhau.

Tôi nghĩ cô ấy phản đối những sự lựa chọn đầu tư của tôi và tranh cãi về hiệu lực của chúng. Sự tranh cãi của tôi, tuy nhiên, đã được tiếp thêm năng lượng bởi sự tức giận mà cô ấy đã gây ra cho tôi. Cô ấy tranh luận rằng cổ phiếu là quá mạo hiểm. Nhưng trên thực tế, cô ấy tức giận vì tôi đã xem xét việc đầu tư mà không thăm dò ý kiến của cô ấy về vấn đề đó. Thêm vào đó,

cô ấy cảm thấy khó chịu vì tôi đã không tôn trọng quyền của cô ấy được thất vọng. Rốt cuộc, tôi trở nên quá buồn phiền đến nỗi cô ấy đã xin lỗi tôi về việc hiểu lầm và nghi ngờ tôi, và chúng tôi nguôi đi sự thất vọng.

Vào một thời gian sau, sau khi chúng tôi dàn hòa, cô ấy đưa ra câu hỏi này. Cô ấy nói "Nhiều lần, khi chúng ta cãi nhau, dường như em đã thấy khó chịu về điều gì đó và sau đó anh cũng cảm thấy khó chịu về em và em đã phải xin lỗi vì đã bực bội với anh. Không biết làm sao, em nghĩ rằng, thỉnh thoảng em muốn anh nói với em là anh xin lỗi vì đã khó chịu với em.

Ngay lập tức, tôi đã thấy được sự logic trong quan điểm của cô ấy. Việc mong chờ một lời xin lỗi từ cô ấy dường như hơi bất công, nhất là khi tôi là người cảm thấy bực bội với cô ấy trước tiên. Sự sáng suốt này đã làm thay đổi quan hệ này của chúng tôi. Khi tôi chia sẻ kinh nghiệm này trong các buổi thảo luận. Tôi phát hiện ra rằng hàng nghìn phụ nữ có thể ngay lập tức ủng hộ kinh nghiệm của vợ tôi. Đây là một mô thức chung khác nữa về đàn ông và đàn bà. Chúng ta hãy xem xét lại mô hình cơ bản này.

1. Đàn bà biểu lộ cảm giác lo lắng của mình về "XYZ"

2. Đàn ông giải thích lý do đàn bà không nên lo lắng về "XYZ"

3. Cô ấy cảm thấy không còn giá trị và trở nên lo lắng hơn (bây giờ cô ấy lo lắng về việc không có giá trị hơn là về "XYZ")

4. Anh ấy cảm nhận được sự phản đối của cô ấy và trở nên khó chịu. Anh ấy phàn nàn với cô ấy về việc gây khó chịu cho anh ấy và mong đợi một lời xin lỗi trước khi dàn hòa.

5. Cô ấy xin lỗi và thắc mắc về những gì đã xảy ra hoặc là cô ấy cảm thấy khó chịu hơn và cuộc tranh cãi leo thang thành cuộc chiến.

Với việc nhận thức rõ ràng hơn về cấu trúc của một cuộc tranh luận, tôi có thể làm sáng tỏ vấn đề này bằng một cách hợp lý hơn. Nhớ rằng đàn bà đến từ sao Kim, tôi tập không trách cô ấy vì cảm thấy khó chịu. Thay vào đó, tôi cố gắng hiểu xem mình đã làm tổn thương cô ấy như thế nào và chỉ ra cho cô ấy biết rằng tôi đã lo lắng cho cô ấy. Thậm chí nếu cô ấy hiểu sai về tôi hay thậm chí đau khổ vì tôi, tôi sẽ cho cô ấy biết rằng tôi đã quan tâm đến cô ấy và tôi xin lỗi.

Khi cô ấy trở nên lo lắng thì việc đầu tiên là tôi lắng nghe, sau đó thành thực cố gắng hiểu cô ấy đã lo lắng về những gì, và sau đó nói: "Anh xin lỗi rằng

anh đã làm em lo lắng khi anh nói". Kết quả sẽ đến ngay lập tức. Chúng tôi cãi nhau ít đi rất nhiều.

Sau đó, tôi nói "Anh xin lỗi là em đã cảm thấy khó chịu". Mặc dù đây không phải là một lời xin lỗi nhưng nó nói lên rằng: "Anh quan tâm đến em" và dường như điều đó đã giúp ích được rất nhiều.

Đàn ông rất ít khi nói "Tôi xin lỗi" bởi vì trên sao Hỏa điều đó có nghĩa rằng bạn đã làm điều gì đó sai trái và bạn phải xin lỗi.

Đàn ông rất ít khi nói "Tôi xin lỗi" bởi vì trên sao Hỏa điều đó có nghĩa rằng bạn đã làm điều gì đó sai trái và bạn phải xin lỗi. Tuy nhiên, đàn bà nói "Tôi xin lỗi" như là cách để nói "Tôi quan tâm đến những gì bạn đang suy nghĩ". Điều đó không có nghĩa rằng họ đang xin lỗi về việc làm sai trái. Việc biết rằng người đàn ông rất ít khi nói "Tôi xin lỗi" có thể tạo ra những thán phục bằng cách học để sử dụng dạng thức này trong ngôn ngữ của người sao Kim. Cách dễ nhất để chuyển hướng một cuộc tranh luận là nói "Tôi xin lỗi".

Hầu hết những cuộc tranh luận leo thang là khi một người đàn ông bắt đầu làm cho những suy nghĩ của một người đàn bà không còn giá trị và cô ta phản ứng lại bằng việc không tán thành. Là một người đàn ông, tôi phải học cách thực hành việc đánh giá cao người phụ nữ. Vợ tôi đã tập biểu lộ tình cảm của mình một cách trực tiếp hơn mà không phản đối tôi. Kết quả là những cuộc cãi cọ đã ít hơn còn niềm tin và tình yêu thì nhiều lên. Không có sự nhận thức mới này thì chắc chắn rằng chúng ta vẫn sẽ có những cuộc tranh luận tương tự.

Hầu hết những cuộc tranh luận leo thang khi người đàn ông bắt đầu làm cho những suy nghĩ của người đàn bà không còn giá trị và cô ta phản ứng lại bằng việc không tán thành.

Để tránh những cuộc tranh luận gây buồn phiền, điều quan trọng là nhận ra rằng người đàn ông đã vô tình làm cho cảm giác của người đàn bà không còn giá trị và cách người đàn bà vô tình đưa ra những thông điệp không tán thành.

Người đàn ông vô tình bắt đầu những cuộc tranh luận như thế nào?

Cách phổ biến nhất khi người đàn ông bắt đầu những cuộc tranh luận là hạ thấp quan điểm hay suy nghĩ của người đàn bà. Người đàn ông không nhận ra là họ đã làm điều đó bao nhiêu lần.

Ví dụ, một người đàn ông có thể coi thường những cảm giác tiêu cực của người đàn bà. Anh ta có thể nói: “Đừng lo lắng về nó”. Đối với người đàn ông, cụm từ này dường như là thân thiện. Nhưng đối với một người đàn bà – người bạn đời gần gũi thì nó là vô tình và gây tổn thương.

Trong một ví dụ khác, người đàn ông có thể cố giải quyết sự xáo trộn của người đàn bà bằng cách nói: “Nó không to chuyện đến thế”. Sau đó anh ta đưa ra giải pháp thiết thực cho vấn đề này, hy vọng cô ấy sẽ bớt căng thẳng và hạnh phúc. Anh ta không hiểu rằng cô ấy cảm thấy bị hạ thấp và không được ủng hộ. Cô ấy không thể đánh giá cao giải pháp của anh ta cho đến khi anh ta thừa nhận nhu cầu của cô ấy được buồn phiền.

Một ví dụ rất điển hình là khi người đàn ông làm một điều gì đó gây phiền muộn cho một người đàn bà. Bản năng của anh ta là làm cho cô ấy cảm thấy tốt hơn bằng việc giải thích tại sao cô ấy không nên lo lắng. Anh ta tự tin giải thích rằng anh ta có một lý do hợp lý, logic và hoàn hảo cho những gì anh ta đã làm. Anh ấy không biết rằng thái độ này lại làm cho cô ấy như thể mình không có quyền buồn phiền. Khi anh ta giải thích, thông điệp duy nhất cô ấy có thể nghe thấy là anh ta không quan tâm đến tình cảm của mình.

Đối với cô ấy, để hiểu được những lý do chính đáng của anh ấy thì trước tiên cô ấy cần anh ấy hiểu những lý do chính đáng của mình về việc cảm thấy lo lắng. Anh ấy cần sự chờ đợi đưa ra sự giải thích của mình sau khi lắng nghe cô ấy với sự hiểu biết. Đơn giản là khi anh ấy bắt đầu quan tâm tới tình cảm của cô ấy thì cũng là lúc cô ấy bắt đầu cảm thấ được ủng hộ.

Sự thay đổi này trong cách tiếp cận cần sự rèn luyện nhưng có thể đạt được. Nói chung, khi một người đàn bà bày tỏ cảm giác thất vọng, chán nản hay lo lắng thì mọi tế bào trong cơ thể của người đàn ông theo bản năng sẽ phản ứng với một bản kê khai những điều thanh minh và những lý lẽ bào chữa được được vạch ra để thanh mình cho những cảm giác khó chịu của cô ấy. Người đàn ông không bao giờ có ý định làm cho mọi chuyện trở nên xấu đi. Xu hướng giải thích của anh ấy là đúng như bản năng của người sao Hỏa.

Bằng việc hiểu rằng những phản ứng bản năng của anh ta trong trường hợp này là phản tác dụng, một người đàn ông, tuy nhiên, có thể tạo ra sự thay đổi. Nhờ sự nhận thức ngày càng cao cũng như những kinh nghiệm có thể có hiệu quả với phụ nữ, người đàn ông có thể tạo ra sự thay đổi này.

Đàn bà vô tình bắt đầu những cuộc tranh luận như thế nào?

Điều chung nhất khi người đàn bà vô tình bắt đầu những cuộc tranh luận là bởi vì họ không trực tiếp chia sẻ tình cảm của mình. Thay vì trực tiếp bày tỏ sự thất vọng hay cảm giác không thích, người đàn bà sẽ hỏi những câu trừu tượng mà không biết (hoặc biết) là truyền đạt một thông điệp không tán thành. Cho dù thỉnh thoảng đó không phải thông điệp cô ta muốn gửi, thông thường nó là những gì đàn ông sẽ nghe.

Điều chung nhất khi người đàn bà vô tình bắt đầu những cuộc tranh luận là bởi họ không trực tiếp chia sẻ tình cảm của mình

Ví dụ, khi người đàn ông đến muộn thì người đàn bà có thể cảm thấy rằng, "Em không thích đợi anh khi anh đến muộn" hay "Em đã lo lắng rằng có điều gì đó xảy ra với anh". Khi người đàn ông đến, thay vì trực tiếp sẻ chia những cảm xúc của mình, cô ta lại hỏi một câu hỏi trừu tượng như "Sao anh có thể muộn đến thế?" hay "Tại sao anh không gọi điện?"

Tất nhiên việc hỏi ai đó "Tại sao anh không gọi điện?" cũng được nếu bạn thật sự đang tìm lý do hợp lý. Nhưng khi người đàn bà cảm thấy khó chịu thì giọng nói của cô ta thường bộc lộ là cô ta không tìm kiếm một câu trả lời thực sự dẫn đến vấn đề, không có lý do nào được chấp nhận cho việc đến muộn.

Khi một người đàn ông nghe một câu hỏi giống như "Sao anh có thể đến muộn?" hay "Tại sao anh không gọi điện?" thì anh ta sẽ không thấy được những cảm giác của cô ấy mà chỉ thấy sự phản đối của cô ấy. Anh ta cảm thấy sự mong mỏi của cô ấy muốn mình có trách nhiệm hơn. Anh ta cảm thấy bị tấn công và phải tự vệ. Cô ta không biết rằng sự phản đối của mình lại gây ra phiền muộn cho anh ấy.

Cũng như người đàn bà cần sự thừa nhận, thì người đàn ông cần sự tán thành. Người đàn ông càng yêu người đàn bà bao nhiêu thì càng cần sự tán thành của cô ta bấy nhiêu. Nó luôn luôn là điểm xuất phát của một mối quan hệ. Hoặc cô ta mang đến thông điệp tán thành anh ta hoặc là anh ta cảm thấy tự tin có thể giành được sự tán thành của cô ta.

Trong cả hai trường hợp trên, sự tán thành đều là hiện diện. Cho dù người đàn bà bị xúc phạm bởi người đàn ông khác hoặc bố của cô ta, người đàn bà vẫn đem lại sự tán thành trong lúc đầu của mối quan hệ. Cô ấy cảm thấy "Anh ấy là một người đàn ông đặc biệt, không giống như những người khác mà tôi biết".

Người đàn bà mà rút lại sự tán thành đó thì sẽ gây tổn thương nghiêm trọng cho người đàn ông. Đàn bà thường quen cách thoát ra khỏi sự tán thành. Và khi họ làm như vậy, họ cảm thấy rất hợp lý. Một lý do cho sự vô tình này là đàn bà thực sự không thấy được sự tán thành có ý nghĩa thế nào đối với người đàn ông.

Tuy nhiên, một người đàn bà có thể không đồng ý với cách cư xử của người đàn ông và vẫn tán thành anh ấy. Đối với người đàn ông để cảm nhận được tình yêu, anh ấy cần cô ta tán thành mình, cho dù cô ấy không đồng ý với cách cư xử của anh ta. Thông thường khi đàn bà không đồng ý với cách cư xử của đàn ông và cô ấy muốn thay đổi anh ta, cô ấy sẽ không chấp nhận anh ta. Tất nhiên, có thể có những lần cô ấy đồng tình nhiều hơn, cũng có những lần ít hơn nhưng nếu bị phản đối thì anh ta rất phiền muộn và đau khổ.

Hầu hết đàn ông quá xấu hổ để thừa nhận rằng họ cần sự tán thành nhiều như thế nào. Họ sẵn sàng làm bất cứ cái gì để chứng tỏ rằng họ không quan tâm. Nhưng tại sao ngay lập tức họ trở nên lạnh nhạt, xa cách và tự vệ khi họ mất sự tán thành của đàn bà? Bởi vì việc họ không nhận được những gì họ cần làm họ tổn thương.

Một trong những lý do khiến cho các mối quan hệ rất thành công trong giai đoạn đầu là một người đàn ông vẫn được người đàn bà chấp nhận và ưu ái. Anh ta vẫn là chàng hiệp sĩ tốt bụng của cô ấy. Anh ta nhận ra ân huệ của sự tán thành và kết quả là anh ta thành công. Nhưng ngay sau khi anh ấy bắt đầu thất vọng về cô ta, anh ấy thất sủng. Anh ấy đánh mất sự tán thành của cô ấy. Bất thình lình anh ấy bị thất thế.

Một người đàn ông có thể đối phó với sự chán nản của người đàn bà nhưng khi nó được biểu lộ cùng với sự phản đối hay sự từ chối thì anh ta cảm thấy bị xúc phạm. Đàn bà thường chất vấn đàn ông về cách cư xử của anh ấy với một giọng nói không tán thành. Họ làm điều này bởi vì họ nghĩ nó sẽ dạy anh ta một bài học. Nhưng không, nó chỉ tạo ra nỗi sợ hãi và sự oán giận. Và dần dần anh ta càng trở nên ít động cơ thúc đẩy hơn.

Để tán thành một người đàn ông thì phải thấy được những lý do chính đáng sau những gì anh ấy làm. Thậm chí, khi anh ấy không có tinh thần trách nhiệm, lười biếng hay thiếu kính trọng, nếu cô ấy yêu anh ấy, cô ấy vẫn có thể thấy và nhận ra lòng tốt của anh ấy. Để chấp nhận được người đàn ông thì phải thấy được mục đích tốt hoặc lòng tốt đằng sau cách cư xử của người đàn ông đó.

Để cư xử với người đàn ông như thể anh ấy không có lý do chính đáng cho những gì anh ta làm là từ chối sự chấp thuận mà cô ấy đã thoải mái đưa lại trong giai đoạn đầu của mối quan hệ. Một người đàn bà cần nhớ rằng cô ta có thể vẫn chấp thuận thậm chí cô ấy không đồng ý.

Một trong những cặp phạm trù phát sinh từ trong những cuộc tranh luận:

1. Đàn ông cảm thấy rằng đàn bà không ủng hộ quan điểm của mình.

2. Hay đàn bà không tán thành cách mà người đàn ông nói chuyện với họ.

Khi người đàn ông cần sự tán thành của người đàn bà nhiều nhất

Hầu hết những cuộc tranh luận xảy ra không phải bởi vì hai người bất đồng mà bởi vì hoặc người đàn ông cảm thấy rằng người đàn bà không tán thành quan điểm của anh ta, hoặc đàn bà không tán thành cách đàn ông nói chuyện với mình. Cô ta thường phản đối anh ta bởi vì anh ta hạ thấp quan điểm của cô ta hoặc nói với cô ấy bằng một cách quan tâm. Khi người đàn ông và đàn bà học cách để chấp thuận và đánh giá cao lẫn nhau thì họ sẽ không phải cãi nhau. Họ có thể thảo luận và thương lượng những bất hòa.

Khi một người đàn ông có khuyết điểm, quên làm việc vặt hay thoả mãn những trách nhiệm, người đàn bà không thấy được người đàn ông cảm thấy mặc cảm như thế nào. Đây là lúc anh ta cần tình yêu của cô ta nhiều nhất. Rút lại sự tán thành của cô ấy tại thời điểm này làm cho anh ta rất đau đớn. Cô ấy thậm chí không thể nhận ra được cô ấy đang làm gì. Cô ấy nghĩ mình đang cảm thấy thất vọng nhưng anh ta cảm nhận được sự từ chối của cô ta.

Một trong những cách mà đàn bà vô tình biểu đạt sự từ chối là ở trong đôi mắt cũng như trong giọng nói. Những lời lẽ cô ấy chọn có thể đáng yêu nhưng vẻ mặt hay giọng nói của cô có thể làm tổn thương đến người đàn ông. Phản ứng tự vệ của anh ta là làm cho cô ta cảm thấy sai trái. Anh ta làm cho cô ta không có giá trị để bào chữa cho mình.

Hầu hết đàn ông có khả năng tranh luận khi họ mắc lỗi lầm hay làm người đàn bà mình yêu phiền muộn

Hầu hết đàn ông có khả năng tranh luận khi họ mắc lỗi lầm hay làm người đàn bà mình yêu phiền muộn. Nếu anh ta thất vọng về cô ta, anh ấy muốn giải thích với cô ta tại sao cô không nên cảm thấy khó chịu. Anh ta nghĩ những lý do của anh sẽ giúp cô ấy cảm thấy tốt hơn. Những gì anh ta không biết là nếu cô ấy cảm thấy phiền muộn thì những gì cô ấy cần nhất là được

lắng nghe và được đánh giá cao.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BÀY TỎ NHỮNG KHÁC BIỆT MÀ KHÔNG PHẢI CÃI VÃ

Không có khuôn mẫu nhất định nên việc bày tỏ những khác biệt và bất đồng có thể là một nhiệm vụ khó khăn. Hầu hết bố mẹ của chúng ta hoặc là không cãi nhau một chút nào hoặc là khiến nó leo thang nhanh thành một cuộc cãi cọ. Biểu đồ dưới đây cho thấy cách người đàn bà và người đàn ông vô tình tạo ra những cuộc tranh luận như thế nào.

Trong mỗi kiểu tranh luận được đưa ra dưới đây, đầu tiên tôi sẽ đưa ra những câu hỏi mà người phụ nữ có thể hỏi và sau đó tôi sẽ chỉ cách người đàn ông hiểu câu hỏi đó như thế nào. Tiếp đó tôi chỉ ra cách người đàn ông có thể hỏi và người đàn bà hiểu câu hỏi đó như thế nào.

NGUYÊN NHÂN CỦA MỘT CUỘC CÃI VÃ

1. Khi anh ta về nhà muộn

Câu hỏi bóng gió của cô ấy

Khi anh chồng cô ta về nhà muộn cô ta có thể hỏi “Sao anh có thể về muộn như thế được?” hoặc “Tại sao anh không gọi điện trước cho em?” hoặc “Em phải nghĩ như thế nào đây?”

Những gì anh ta nghe thấy

Những gì anh ta nghe là “không có lý do chính đáng nào cho việc anh về muộn! Anh thật vô trách nhiệm. Em chưa bao giờ về muộn như thế. Em có trách nhiệm hơn anh”

Những gì anh ta giải thích

Khi anh ta về nhà muộn, cô ta tức giận và chồng cô ta giải thích “Anh bị tắc đường” hoặc “Đôi khi cuộc sống không thể như ta mong muốn” hoặc “Em không thể lúc nào cũng mong anh về đúng giờ được”.

Những gì cô ta nghe thấy

Những gì cô ta nghe là “Em không nên tức giận bởi vì anh có những lý do

chính đáng cho việc về muộn. Dù sao đi nữa công việc của anh cũng quan trọng hơn em và em đang đòi hỏi quá nhiều đấy!”

Cô ấy đã phản ứng như thế nào

Cô ấy đã nói “Em thực sự không hài lòng khi anh về muộn. Điều này làm em rất tức giận. Em thực sự mong nhận được một cú điện thoại lần sau nếu anh về muộn”

Anh ta có thể đánh giá cô ấy cao hơn

Anh ta nói “Anh về muộn, anh xin lỗi vì đã làm em buồn phiền”. Điều quan trọng nhất là chỉ lắng nghe mà không phàn nàn nhiều. Hãy cố hiểu và đánh giá cao cái mà cô ấy cần là được yêu.

2. Khi anh ta quên điều gì

Câu hỏi bóng gió của cô ấy

Khi anh ta quên làm điều gì, cô ấy sẽ nói “Sao anh có thể quên được nhỉ?” hoặc “Khi nào thì anh sẽ nhớ đây?” hoặc “Em phải làm thế nào để tin tưởng anh?”

Những gì anh ta nghe thấy

Những gì anh ta nghe là: “Không có lý do chính đáng nào cho việc anh quên. Anh thật tồi tệ và không đáng tin cậy. Em đã chịu đựng anh quá nhiều trong mối quan hệ này”

Những gì anh ta giải thích

Khi anh ta quên làm điều gì cô ta tức giận và anh ta biện minh “Anh thực sự rất bận và vừa mới quên thôi mà. Nhưng điều này đôi khi cũng xảy ra” hoặc “Đó không phải là vấn đề lớn. Điều đó không có nghĩa là anh không quan tâm tới em”

Những gì cô ta nghe thấy

Những gì cô ta nghe là “Em không nên quá tức giận và quan trọng hoá vấn đề như vậy. Em đang đòi hỏi quá nhiều và yêu cầu của em thật vô lý. Hãy thực tế hơn đi. Em đang sống trong một thế giới ảo tưởng đấy”

Cô ấy trở nên ít tán thành như thế nào

Nếu cô ấy buồn phiền, cô ấy có thể nói “Em không thích anh quên”. Cô ấy cũng có thể có cách tiếp cận có hiệu quả hơn, không đề cập gì đến chuyện anh ta quên, chỉ hỏi lại và nói “Em sẽ đánh giá cao nếu…” (Anh ta sẽ biết ngay là mình đã quên)

Anh ấy có thể đánh giá cao cô ấy hơn

Anh ta nói “Anh đã quên… Em có giận anh không?” Rồi để cô ấy nói và không kết tội cô ấy sai vì đã giận dữ. Khi cô ấy nói, cô ấy sẽ nhận ra là cô ấy đang được lắng nghe và rất nhanh, cô ấy sẽ đánh giá cao anh ấy.

3. Khi anh ta từ cái hang của mình trở về

Câu hỏi bóng gió của cô ấy

Khi anh ta từ hang trở về, vợ anh ta nói “Làm sao anh lại quá vô cảm và lạnh lùng như thế?” Hoặc “Anh mong đợi phản ứng của em như thế nào đây?” hoặc “Em phải làm thế nào đây để biết được điều gì đang diễn ra trong con người anh?”

Những gì mà anh ta nghe thấy

Thông điệp mà anh ta nghe thấy là “Không có lý do chính đáng nào cho việc anh tránh xa em. Anh thật là tàn nhẫn và không có tình yêu. Em đã chọn nhầm anh. Anh làm em đau đớn quá nhiều, nhiều hơn là em đã từng làm cho anh”.

Những gì anh ta giải thích

Khi anh ta từ hang trở về và cô ấy tức giận thì anh ta giải thích “Anh cần có thời gian cho riêng mình, chỉ có hai ngày thôi. Có vấn đề gì lớn đâu?” hoặc “Anh không làm gì có lỗi với em. Tại sao em lại quá tức giận như thế?”

Những điều cô ta nghe thấy

Những điều cô ta nghe thấy là: “Em không nên bị tổn thương hay cảm thấy như bị bỏ rơi, nếu em cảm thấy thế, anh chẳng thương hại em đâu. Em quá phụ thuộc và thích kiểm soát mọi việc. Anh sẽ làm những gì anh muốn, anh không quan tâm đến cảm xúc của em”.

Cô ấy có thể phản ứng như thế nào

Nếu điều này làm cô ấy tức giận, cô ấy sẽ nói "Em biết anh thỉnh thoảng muốn rời xa em nhưng điều này vẫn làm em đau đớn. Em không nói là anh sai nhưng điều quan trọng là em muốn anh hiểu được những gì em đang phải trải qua".

Anh ta nên phản ứng ra sao

Anh ta nói "Anh hiểu rằng anh đi xa làm em đau đớn. Hẳn là em phải rất buồn phiền. Chúng ta hãy nói về những chuyện này" (Khi cô ấy cảm thấy được lắng nghe, cô ấy sẽ dễ dàng chấp nhận nhu cầu rời xa một thời gian của anh)

4. Khi anh ta làm cô ấy thất vọng

Câu hỏi bóng gió của cô ấy

Khi anh ta làm cô ấy thất vọng, cô ấy nói: "Sao anh có thể làm như vậy được?" hoặc "Sao anh không làm những gì anh định làm?" hoặc "Không phải anh nói là anh sẽ làm hay sao?" hoặc "Khi nào thì anh sẽ làm được điều này đây?"

Những gì mà anh ta nghe thấy

"Chẳng có lý do chính đáng nào để anh có thể làm em thất vọng. Anh là đồ đần độn. Anh chẳng làm được điều gì nên thân cả. Em không yên được đến khi anh chịu thay đổi".

Những gì anh ta giải thích

Khi cô ấy thất vọng về anh ta thì anh ta giải thích "Em yêu, lần sau anh sẽ cố gắng làm đúng" hoặc "Đây không phải là một vấn đề lớn" hoặc "Nhưng anh không biết em muốn gì".

Thông điệp mà cô ta nghe thấy là

Những điều cô ấy nghe thấy là "Nếu em buồn phiền thì đó là lỗi của em. Em nên linh hoạt hơn. Em không nên buồn phiền và anh không thương hại em đâu"

Cô ấy có thể phản ứng như thế nào

Nếu cô ấy tức giận, cô ấy sẽ nói "Em không muốn bị thất vọng. Em đã nghĩ là anh sẽ gọi điện cho em. Không vấn đề gì và em cần anh biết em cảm thấy thế nào khi anh…"

Anh ta nên phản ứng ra sao

Anh ta nói "Anh hiểu rằng anh đã làm em thất vọng. Chúng mình hãy nói chuyện về điều đó nhé… Em đã cảm thấy thế nào?" Hãy để cho cô ấy nói. Hãy cho cô ấy cơ hội để được lắng nghe. Cô ấy sẽ cảm thấy dễ chịu hơn. Sau một lát hãy nói với cô ấy: "Em cần anh làm gì để em thấy dễ chịu hơn?" hay "Anh có thể làm gì cho em bây giờ?"

5. Khi anh ta không tôn trọng những cảm xúc của cô ấy và làm cô ấy tổn thương

Câu hỏi bóng gió của cô ấy

Khi anh ta không tôn trọng tình cảm của cô ấy và làm tổn thương tình cảm của cô ấy, cô ấy sẽ nói "Làm sao anh có thể nói về điều đó như thế?" hoặc "Anh có thể đối xử với em theo cách này sao?" hoặc "Tại sao anh không nghe em nói?" hoặc "Thậm chí anh có quan tâm tới em nữa hay không?"

Những gì mà anh ta nghe thấy

Thông điệp mà anh ta nghe thấy là "Anh là một người tồi tệ và lạm dụng người khác. Anh không yêu em nhiều như em yêu anh. Em sẽ không bao giờ tha thứ cho anh điều đó. Anh nên bị trừng phạt và ra đi. Tất cả đều là lỗi của anh"

Những gì anh ta giải thích

Khi anh ta không tôn trọng tình cảm của cô ấy và thậm chí cô ấy còn tức giận nhiều hơn thì anh ta giải thích: "Nhìn này, anh không có ý đó" hoặc "Anh vẫn lắng nghe em nói đấy chứ và anh biết anh đang làm đúng" hoặc "Anh không phải không quan tâm đến em" hoặc "Anh có cười em đâu".

Những điều cô ta nghe thấy

Những gì cô ta nghe là "Em không có quyền phàn nàn. Em đã làm mà không suy nghĩ bất cứ điều gì. Em đã quá nhạy cảm. Em có những sai lầm. Em là một gánh nặng".

Cô ấy có thể phản ứng như thế nào

Cô ấy sẽ nói "Em không thích cách anh đang nói với em. Hãy dừng lại ngày" hoặc "Anh thật ích kỉ và em không chấp nhận điều đó. Em muốn có thời gian nghỉ ngơi" hay "Đây không phải là những gì em muốn có trong cuộc trò chuyện này. Chúng ta hãy bắt đầu lại" hoặc "Em không đáng bị đối xử như thế này. Em muốn có thời gian nghỉ ngơi" hay "Làm ơn lắng nghe em nói" (Một người đàn ông có thể đáp ứng tốt nhất với những lời yêu cầu ngắn gọn và trực tiếp. Những lời thuyết giảng hay câu hỏi chỉ thêm phản tác dụng).

Anh ta nên phản ứng ra sao

Anh ta sẽ nói "Anh xin lỗi, em không đáng bị đối xử như thế này". Hãy thở sâu và lắng nghe phản ứng của cô ấy. Cô ấy có thể tiếp tục nói một số câu như "Anh chưa bao giờ nghe em nói". Khi cô ấy tạm ngừng, hãy nói "Em đã đúng. Đôi khi anh đã không nghe em nói. Anh xin lỗi em, em không đáng bị đối xử như vậy… Hãy bắt đầu lại nhé. Lần này, chúng mình sẽ ổn hơn". Bắt đầu một câu chuyện là cách tuyệt vời để không cho một cuộc cãi lộn leo thang. Nếu cô ấy không muốn nói chuyện thì đừng kết tội cô ấy. Hãy nhờ rằng, nếu bạn cho cô ấy quyền phiền muộn, cô ấy sẽ dễ dàng chấp nhận và ủng hộ bạn hơn.

6. Khi anh ta vội vã và cô ấy không thích điều đó

Câu hỏi bóng gió của cô ấy

Cô ấy phàn nàn "Tại sao chúng ta lại luôn luôn vội vã như vậy?" hoặc "Tại sao anh lại luôn phải tới những nơi phức tạp như thế?"

Những gì mà anh ta nghe thấy

Thông điệp mà anh ta nghe thấy là "Chẳng có lý do chính đáng nào cho việc vội vã như thế này. Anh chẳng bao giờ làm cho em cảm thấy hạnh phúc. Không gì có thể làm anh thay đổi. Anh không có năng lực và không thèm quan tâm đến em".

Những gì anh ta giải thích

Anh ta giải thích rằng "Điều đó không có gì xấu" hoặc "Đó là cách người ta thường làm" hoặc "Bây giờ chúng ta có gì để làm đâu" hoặc "Đừng lo lắng quá, mọi chuyện sẽ tốt đẹp thôi".

Những điều cô ta nghe thấy

Những gì cô ta nghe là “Em không nên phàn nàn như thế. Em nên vui vì những gì em có và không nên tỏ ra là một người không vui và bất hạnh như vậy. Không có lý do chính đáng nào để phàn nàn, em đang làm cho mọi người chán nản.

Cô ấy có thể phản ứng như thế nào

Nếu cô ấy cảm thấy buồn phiền, cô ấy sẽ nói “Được rồi, đồng ý là chúng ta đang vội vã và em không thích điều đó. Em cảm thấy rằng lúc nào chúng ta cũng phải vội vã” hoặc “Em thích khi chúng ta không phải vội vã và em ghét khi chúng ta phải vội”. Hoặc “Em thực sự không thích điều này. Anh có muốn lập kế hoạch cho chuyến đi tới với 15 phút chuẩn bị không?”

Anh ta nên phản ứng ra sao

Anh ta sẽ nói “Anh cũng không thích điều đó, anh cũng ước gì chúng ta có thể chậm lại. Nó làm anh điên lên mất”. Trong ví dụ này anh ta có thể thông cảm với những cảm giác của cô ấy. Thậm chí anh ta có phần thích vội vã, thì anh ta vẫn có thể hỗ trợ một cách tốt nhất cho cô ấy trong lúc cô ấy đang chán nản bằng việc bày tỏ một cách trung thực là anh ta đang quan tâm đến sự chán nản của cô ấy.

7. Khi cô ấy cảm thấy bất lực trong cuộc nói chuyện

Câu hỏi bóng gió của cô ấy

Khi cô ấy cảm thấy không được ủng hộ hoặc bất lực trong một cuộc trò chuyện cô ấy sẽ nói “Tại sao anh lại nói như vậy?” Hoặc “Tại sao anh lại nói với em theo cách này?” hay “Tại sao anh không thèm quan tâm đến điều em đang nói?” hay “Làm sao anh có thể nói như vậy?”

Những gì mà anh ta nghe thấy

Thông điệp mà anh ta nghe thấy là: “Những gì anh ta nghe là: “Không có lý do chính đáng nào cho việc anh ta đối xử với em như thế này. Đó là bởi vì anh ta không còn yêu em nữa. Anh không quan tâm tới em. Em đã cho anh quá nhiều mà anh không cho lại em điều gì cả”.

Những gì mà anh ta giải thích

Anh ta giải thích rằng "Điều đó không có gì xấu" hoặc "Đó là cách người ta thường làm" hoặc "Bây giờ chúng ta có gì để làm đâu" hoặc "Đừng lo lắng quá, mọi chuyện sẽ tốt đẹp thôi".

Những điều cô ta nghe thấy

Những điều cô ấy nghe là "Em không có quyền tức giận, em thật vô lý và nhầm lẫn. Anh biết cái gì là đúng và còn em thì không. Anh tốt hơn em. Em đã gây ra cuộc tranh cãi này, không phải là anh".

Cô ấy có thể phản ứng như thế nào

Cô ấy sẽ nói "Em không thích những gì anh đang nói. Em có cảm giác như anh đang kết tội em vậy. Em không đáng bị như thế này. Hãy hiểu em" hoặc "Em vừa mới có một ngày vất vả. Em biết đây không phải là lỗi của anh tất cả. Và em cần anh hiểu những gì em đang trải qua, được không?" Hoặc cô ta có thể đơn giản bỏ qua những lời chỉ trích của anh ta và yêu cầu những gì mà cô ấy muốn, cô ấy sẽ nói "Em đang trong tâm trạng không tốt, anh có thể lắng nghe em một chút được không? Nó sẽ giúp em cảm thấy tốt hơn" (Một người đàn ông rất cần sự khuyến khích để lắng nghe).

Anh ta nên phản ứng ra sao

Anh ta nói "Anh xin lỗi đã làm em khó chịu. Em có nghe anh đang nói gì không?". Bằng việc để cô ấy có cơ hội suy nghĩ lại những gì cô ấy nghe, sau đó anh ta lại có thể nói tiếp: "Anh xin lỗi, anh hiểu tại sao em không thích điều đó". Rồi hoàn toàn im lặng. Đây là lúc chống lại sự cám dỗ muốn giải thích cho cô ấy rằng cô ấy đã hiểu lầm những gì bạn nói. Một lần nữa nỗi đau này cần được nghe để làm cho nó được dịu bớt đi (Những lời giải thích hữu ích chỉ sau khi nỗi đau được dịu bớt với sự công nhận và quan tâm thấu hiểu).

GIÚP NHAU TRONG NHỮNG LÚC KHÓ KHĂN

Bất kì mối quan hệ nào cũng gặp phải những lúc khó khăn, chúng có thể xảy ra vì nhiều lý do khác nhau như: mất việc, người thân chết, ốm đau, không có đủ thời gian để nghỉ ngơi. Vào những lúc khó khăn này, điều quan trọng nhất là hãy cố gắng trò chuyện với một thái độ yêu thương chân thành và ủng hộ. Thêm vào đó, chúng ta phải chấp nhận và hiểu rằng: chúng ta và người bạn đời của chúng ta không phải lúc nào cũng được hoàn hảo. Khi học cách giao tiếp có hiệu quả trong tình huống đáng thất vọng nho nhỏ trong

một mối quan hệ, bạn sẽ dễ dàng hơn để giải quyết những thách thức lớn hơn khi chúng xảy ra bất ngờ. Trong mỗi ví dụ trên đây tôi đã đặt người phụ nữ trong vai trò phiền muộn đối với người đàn ông vì những gì anh ta đã làm hoặc không làm. Tất nhiên người đàn ông cũng có thể tức giận với người phụ nữ và bất kỳ những gợi ý nào của tôi được liệt kê đều áp dụng bình đẳng cho cả hai phái. Nếu bạn đang ở trong một mối quan hệ như vậy, hãy yêu cầu người bạn đời của mình xem anh ta hoặc cô ta sẽ phản ứng với những gợi ý được liệt kê ở trên như thế nào là một bài học hữu ích.

Khi bạn không tức giận với người bạn đời, hãy giành thời thời gian để khám phá những lời nói nào có tác động nhất đối với họ và hãy chia sẽ những điều gì tốt nhất với bạn. Hãy làm theo một vài "những lời nói được đồng ý và đã được sắp xếp trước" phía trên, nó có thể sẽ rất hữu ích để trung hòa tình trạng căng thẳng khi mâu thuẫn tăng lên.

Cũng như vậy, hãy nhớ rằng không thành vấn đề sự lựa chọn lời nói của bạn đúng đắn như thế nào, cảm giác sau lời nói đó mới có ý nghĩa quan trọng nhất. Thậm chí nếu bạn dùng từ chính xác những cụm từ đã được liệt kê trên đây mà người bạn đời của bạn vẫn không cảm nhận được tình yêu, sự chấp nhận và sự ủng hộ của bạn thì sự căng thẳng sẽ tiếp tục tăng lên. Như tôi đã đề cập trước đó, đôi khi cách giải quyết tốt nhất để tránh mâu thuẫn là để cho sự việc tiếp tục diễn ra và chờ đợi. Mất một thời gian để tự suy nghĩ để rồi sau đó bạn có thể quay trở lại với nhau với sự cảm thông, chấp nhận, đánh giá cao và ủng hộ hơn.

Ban đầu việc tạo ra những cơ hội này có thể làm bạn cảm thấy lúng túng hoặc thậm chí có thể bị lôi cuốn. Nhiều người suy nghĩ rằng "Yêu là nói thẳng nói thật". Tuy nhiên, sự tiếp cận quá trực tiếp này sẽ làm cho người nghe có cảm giác không đáng tin cậy. Một người vẫn có thể được coi là trung thực khi nói về tình cảm của mình với một phong cách cẩn thận và tự tin hơn. Sau một thời gian, bạn sẽ trở nên chủ động hơn.

Nếu như hiện tại bạn đang trong một mối quan hệ và người bạn đời của bạn đang cố gắng áp dụng một số gợi ý trên hãy nhớ rằng họ đang cố gắng để có sự hỗ trợ tốt hơn. Thoạt tiên, sự diễn đạt của họ có thể dường như không tự nhiên và còn có vẻ giả dối. Không thể thay đổi điều kiện sống trong một sớm một chiều. Hãy cẩn thận khi đánh giá từng bước đi của họ: nếu không họ sẽ từ bỏ rất nhanh.

TRÁNH NHỮNG CUỘC TRANH CÃI THÔNG QUA GIAO TIẾP THÂN MẬT

Những cuộc tranh cãi và những mối bất hòa dễ gây tổn thương có thể tránh được nếu chúng ta hiểu được những gì mà người bạn đời của mình cần và hãy nhớ thực hiện nó. Câu chuyện sau đây minh họa cho khi một người phụ nữ trò chuyện trực tiếp về tình cảm của mình và người đàn ông công nhận tình cảm này như thế nào thì cuộc cãi vã sẽ tránh được.

Tôi nhớ rằng đã có lần rời nhà đi nghỉ mát với vợ tôi. Khi chúng tôi xuống xe và có thể nghỉ ngơi sau một tuần bận rộn, tôi mong đợi Bonnie cảm thấy hạnh phúc và chúng tôi sẽ có được chuyến nghỉ mát tuyệt vời. Thay vào đó cô ấy lại thở dài và nói: “Em cảm thấy cuộc đời mình như một cuộc tra tấn dai dẳng, đau đớn”.

Tôi im lặng và nén một tiếng thở dài và đáp lại “Anh biết em định nói gì. Anh cũng cảm thấy như thể người ta đang ép từng giọt sức sống ra khỏi người anh”. Khi tôi nói ra điều này, tôi làm động tác như người ta vắt nước ra khỏi một tấm thảm.

Bonnie gật đầu đồng ý với sự ngạc nhiên của tôi, đột nhiên cô ấy mỉm cười và chuyển chủ đề. Cô ấy bắt đầu nói về việc cô ấy cảm thấy thú vị như thế nào trong chuyến đi này. Cách đây sáu năm, điều này sẽ không thể xảy ra. Chúng tôi sẽ cãi vã và tôi sẽ đổ hết lỗi lên đầu cô ấy.

Tôi sẽ tức giận khi cô ấy nói cuộc đời cô ấy như một chuỗi ngày tra tấn dai dẳng. Tôi sẽ vơ tất cả vào mình và có cảm giác như cô ấy đang phàn nàn về tôi. Tôi sẽ biện hộ và giải thích rằng cuộc đời của chúng tôi không giống như một cuộc tra tấn và cô ấy nên vui vì chúng tôi đang có một chuyến đi tuyệt vời đến như vậy. Sau đó, chúng tôi sẽ cãi nhau và sẽ có một chuyến đi tra tấn dai dẳng. Tất cả điều này sẽ xảy ra vì tôi đã không hiểu và hạ thấp cảm giác của cô ấy.

Lần này, tôi đã hiểu rằng là cô ấy chỉ đang bày tỏ một cảm xúc thoáng qua. Đó không phải là lời bình luận về tôi. Vì tôi hiểu điều này nên tôi không cố tự vệ. Nhờ những lời bình luận của tôi về cuộc sống nói chung, cô ấy cảm thấy được đánh giá cao. Đáp lại, cô ấy sẽ chấp nhận tôi và tôi đã cảm thấy tình yêu, sự chấp nhận và sự tán thành của cô ấy. Bởi vì tôi đã học để đánh giá cao những cảm xúc của cô ấy, cô ấy đã có được tình yêu mà cô ấy xứng đáng được hưởng. Và chúng tôi đã không cãi nhau.

10. Dành được thiện cảm từ người khác phái

Một người đàn ông nghĩ rằng anh ta sẽ ghi được điểm cao với một người phụ nữ khi anh ta làm việc gì đó lớn cho cô ấy như mua cho cô ấy một cái xe hơi mới, hoặc đưa cô ấy đi nghỉ. Anh ta nghĩ rằng sẽ dành được ít thiện cảm hơn khi anh ta làm những việc nhỏ như mở cửa xe ô tô, tặng hoa cho cô ấy, hoặc ôm cô ấy. Dựa trên những suy nghĩ nhằm dành thiện cảm này, anh ta tin rằng anh ta sẽ làm cho cô ấy hài lòng nhất bằng việc tập trung thời gian, sức lực và sự quan tâm vào những việc lớn cho cô ấy. Tuy nhiên, phương pháp này không hiểu quả bởi vì phụ nữ có những cách chấm điểm khác.

Khi một người phụ nữ chấm điểm, món quà người đàn ông tặng là lớn hay nhỏ không thành vấn đề, nó vẫn ghi được một điểm vì mỗi món quà có giá trị ngang nhau. Kích cỡ của nó không quan trọng và nó đều đem lại cho anh ta một điểm. Tuy nhiên, một người đàn ông lại nghĩ rằng anh ta chỉ dành được một điểm cho một món quà nhỏ và 30 điểm cho một món quà lớn. Bởi vì anh ta không hiểu phụ nữ cho điểm khác mình, đương nhiên anh ta sẽ tập trung sức lực của mình vào một hoặc hai món quà lớn.

Khi một người phụ nữ chấm điểm món quà anh ta tặng là lớn hay nhỏ không thành vấn đề, nó vẫn ghi được một điểm vì mỗi món quà có giá trị ngang nhau.

Người đàn ông không nhận ra rằng đối với phụ nữ những món quà nhỏ cũng quan trọng như những món quà lớn. Nói cách khác, với phụ nữ, chỉ một bông hồng cũng ghi được nhiều điểm như việc bạn trả tiền thuê nhà đúng hẹn cho cô ta. Không hiểu sự khác nhau cơ bản trong việc ghi điểm, đàn ông và phụ nữ vẫn tiếp tục nảy sinh sự chán nản và thất vọng trong những mối quan hệ của họ.

Trường hợp dưới đây sẽ làm sáng tỏ điều này:

Trong lời buộc tội, Pam đã nói "Tôi đã làm quá nhiều cho Chuck và anh ấy đã không quan tâm đến tôi. Tất cả sự quan tâm của anh ấy là dành cho công việc".

Chuck thì nói rằng "Nhưng công việc của tôi cho chúng ta một ngôi nhà đẹp và những chuyến nghỉ mát, cô ấy nên hạnh phúc mới đúng".

Pam đã đáp lại "Em không quan tâm đến ngôi nhà hoặc những chuyến nghỉ mát nếu chúng ta không yêu nhau. Em cần anh hơn".

Chuck nói "Em làm như thể em đã cho anh quá nhiều".

Pam nói "Phải, em luôn làm mọi thứ vì anh. Em giặt quần áo, chuẩn bị cơm nước, lau chùi mọi thứ trong nhà. Còn anh chỉ làm có một việc đó là đi làm để thanh toán cho các hóa đơn nhưng anh lại đòi hỏi em làm mọi thứ".

Chuck là một bác sĩ thành công. Cũng như hầu hết các chuyên gia, công việc của anh ta chiếm khá nhiều thời gian nhưng mang lại nhiều tiền bạc. Anh ta không hiểu tại sao vợ anh ta, Pam, lại không hạnh phúc. Anh ta đã làm nên một cuộc sống đầy đủ, một đời sống sung sướng cho vợ và gia đình anh ta nhưng khi về nhà, vợ anh ta vẫn không vui vẻ.

Trong suy nghĩ của Chuck, anh ta càng làm được nhiều tiền hơn thì anh ta càng phải làm những công việc nhà để giúp vợ anh ta ít đi. Anh ta nghĩ rằng việc kiểm tra và thanh toán tiền vào cuối tháng sẽ ghi cho anh ta ít nhất là 30 điểm. Khi anh ta mở phòng khám riêng và thu nhập của anh ta tăng gấp đôi, anh ta nhận định rằng bây giờ anh ta đã ghi được 60 điểm một tháng. Anh ta không nghĩ rằng, việc kiếm tiền để thanh toán của anh ta khiến cho anh ta chỉ ghi được một điểm mỗi tháng với Pam, không thành vấn đề món tiền đó lớn như thế nào.

Chuck đã không nhận ra rằng từ quan điểm của Pam, anh ta càng kiếm được nhiều tiền, cô ấy càng thiệt thòi. Với khoảng thời gian nhàm chán của mình, cô ấy thậm chí phải làm nhiều hơn để quản lý cuộc sống và mối quan hệ riêng tư của họ. Khi cô ấy phải làm nhiều hơn, cô ấy cảm thấy cứ như cô ấy đã dành 60 điểm một tháng cho anh ấy so với một điểm của Chuck. Điều này khiến cho cô ấy không hạnh phúc và rất tức giận.

Pam cảm thấy cô ấy đang cho quá nhiều và nhận được quá ít. Từ quan điểm của Chuck, anh ta cho rằng mình đang cho nhiều hơn (60 điểm) và nên nhận được nhiều hơn nữa từ vợ anh ta. Trong suy nghĩ của anh ta, số điểm hiện này là ngang bằng. Anh ta hài lòng trong mối quan hệ của họ ngoại trừ một điều là cô ấy không được hạnh phúc. Anh ta đổ lỗi cho việc cô ta đòi hỏi quá nhiều. Với anh ta, việc trả tiền tăng lên cân bằng với những gì cô ấy đã làm. Thái độ này của anh ta thậm chí còn làm Pam tức giận hơn.

Sau khi nghe cuốn băng về mối quan hệ của tôi, cả Pam và Chuck đều có thể bỏ qua sự đổ lỗi và giải quyết được vấn đề bằng tình yêu. Một mối quan hệ đang có nguy cơ ly dị đã được thay đổi.

Chuck đã nhận ra rằng làm những việc nhỏ cho vợ lại tạo được sự khác biệt

lớn. Anh ta ngạc nhiên vì mọi điều đã thay đổi nhanh chóng như thế nào khi anh giành nhiều thời gian và công sức cho cô ấy hơn. Anh ta đã nhận ra rằng với phụ nữ những thứ nhỏ cũng quan trọng như những thứ lớn. Bây giờ anh ta đã hiểu ra rằng tại sao công việc của anh ta chỉ ghi cho anh có một điểm.

Thật ra Pam có lí do chính đáng để cảm thấy không hạnh phúc. Cô ấy thực sự cần có sự chú ý, nỗ lực và sức lực của Chuck nhiều hơn cho cuộc sống đầy đủ và lành mạnh của họ. Chuck đã khám phá ra rằng bằng việc giành ít công sức kiếm tiền và giành một chút công sức hơn nữa cho gia đình theo đúng hướng thì vợ anh sẽ hạnh phúc hơn. Anh ta nhận ra rằng anh ta đã làm việc quá sức với hy vọng làm cho cô ấy hạnh phúc hơn. Khi anh hiểu được cách cô ấy tính điểm như thế nào, anh ấy trở về nhà với một niềm tin mới bởi vì anh đã biết làm thế nào để cô ấy hạnh phúc.

NHỮNG THỨ NHỎ BÉ TẠO NÊN MỘT SỰ KHÁC BIỆT LỚN

Có rất nhiều cách khác nhau mà một người đàn ông có thể ghi điểm với người bạn đời mà không cần làm nhiều. Đó chỉ là vấn đề định hướng lại sự quan tâm và công sức của anh ta đang sẵn sàng trao tặng cho cô ấy. Hầu hết đàn ông đều biết về những điều này nhưng lại không quan tâm để thực hiện chúng bởi lẽ họ không nhận ra rằng đối với một người phụ nữ, những việc nhỏ quan trọng như thế nào. Một người đàn ông thực sự tin rằng những việc nhỏ không quan trọng khi so sánh với việc lớn mà anh ta đã làm cho cô ấy.

Trong một mối quan hệ, một số đàn ông dự định làm những việc nhỏ nhưng khi làm được một hoặc hai lần thì họ dừng lại. Bằng sức mạnh bản năng thần bí, họ bắt đầu tập trung sức lực vào làm một việc lớn cho người bạn đời của họ. Sau đó họ quên mất việc làm tất cả những việc nhỏ nhưng cần thiết mà người phụ nữ cần được đáp ứng cho một mối quan hệ. Để làm hài lòng người phụ nữ, người đàn ông cần hiểu những gì cô ta cần để cô cảm thấy được yêu và ủng hộ.

Cách phụ nữ chấm điểm cho đàn ông không chỉ là một việc được yêu thích mà còn là một nhu cầu cần thiết. Người phụ nữ cần sự thể hiện của tình yêu trong mối quan hệ để cảm thấy được yêu. Một hoặc là hai lần thể hiện tình yêu, bất kể nó quan trọng như thế nào, sẽ không thể làm cô ấy thỏa mãn.

Hiểu được điều này đối với một người đàn ông là vô cùng khó khăn. Một cách để biết được điều này là hãy tưởng tượng rằng phụ nữ có một giỏ tình yêu tương tự với một bình ga trong xe ô tô, nó luôn cần được đổ đầy. Làm nhiều việc nhỏ (và giành nhiều điểm) là bí quyết để lấp đầy giỏ tình yêu của

người phụ nữ. Một người phụ nữ cảm thấy được yêu khi giỏ tình yêu của cô ta được lấp đầy. Cô ta cũng có thể đáp lại bằng một tình yêu, sự tin tưởng, sự chấp nhận, thông cảm, sự ngưỡng mộ, sự ủng hộ và sự khuyến khích lớn hơn rất nhiều. Rất nhiều việc nhỏ cần thiết được làm để đến được đỉnh của giỏ tình yêu của phụ nữ.

Dưới đây là một danh sách gồm 101 cách nhỏ mà người đàn ông có thể lấp đầy giỏ tình yêu của người bạn đời.

101 CÁCH ĐỂ GHI ĐIỂM VỚI MỘT NGƯỜI PHỤ NỮ

1. Khi trở về nhà, hãy tìm cô ấy trước khi làm bất cứ điều gì và ôm lấy cô ấy.

2. Hỏi cô ấy những câu hỏi cụ thể về một ngày của cô ấy, thể hiện sự nhận thức về kế hoạch cô ấy định làm (Ví dụ "Cuộc gặp gỡ của em với bác sĩ thế nào?")

3. Hãy lắng nghe và hỏi cô ấy những câu hỏi.

4. Kìm hãm sự cám dỗ muốn giải quyết vấn đề cho cô ấy, hãy tỏ lòng thông cảm thay vào đó.

5. Hãy giành cho cô ấy 20 phút với sự quan tâm cao nhất (không đọc sách báo hoặc sao lãng bởi bất cứ điều gì trong thời gian này).

6. Tặng cho cô ấy những bông hoa như một điều bất ngờ cũng như vào những dịp đặc biệt.

7. Hãy lên kế hoạch trước nhiều ngày hơn là đợi đến tối thứ sáu và hỏi xem cô ấy muốn làm gì.

8. Nếu cô ấy thường xuyên nấu bữa tối hoặc là đến lượt cô ấy mà cô ấy có vẻ mệt mỏi hoặc thật sự bận rộn thì hãy đề nghị giúp cô ấy.

9. Khen cô ấy rằng cô ấy trông đẹp như thế nào.

10. An ủi cô ấy khi cô ấy thấy buồn.

11. Đề nghị giúp đỡ cô ấy khi cô ấy mệt mỏi.

12. Thêm thời gian chuẩn bị khi đi du lịch để cô ấy không phải vội vàng.

13. Khi bạn sắp về muộn, hãy gọi điện cho cô ấy và cho cô ấy biết.

14. Khi cô ấy cần sự giúp đỡ, hãy nói có hoặc không mà không coi là cô ấy có lỗi.

15. Bất cứ khi nào cô ấy cảm thấy bị tổn thương, hãy dành cho cô ấy một chút sự cảm thông và nói với cô ấy “Anh xin lỗi đã làm em tổn thương” sau đó im lặng; hãy để cho cô ấy cảm nhận được sự thấu hiểu của bạn về sự đau đớn của cô ấy. Đừng đưa ra hướng giải quyết hoặc những lời giải thích rằng sự tổn thương của cô ấy không phải là lỗi của bạn.

16. Bất cứ khi nào bạn phải rời xa, hãy để cho cô ấy biết là bạn sẽ trở lại hoặc cần thời gian để suy nghĩ mọi thứ.

17. Khi bạn đã bình tĩnh trở lại và quay về, hãy nói về những thứ làm cho bạn tức giận theo cách không đổ lỗi cho nhau và tôn trọng nhau để cô ấy không tưởng tượng ra những điều tồi tệ nhất.

18. Đề nghị xảy một cái lò sưởi cho mùa đông.

19. Khi cô ấy nói với bạn thì hãy đặt tờ tạp chí xuống, tắt tivi đi và lắng nghe cô ấy nói.

20. Nếu cô ấy thường xuyên phải rửa bát đĩa, thỉnh thoảng hãy giúp cô ấy đặc biệt khi cô ấy mệt.

21. Hãy chú ý khi cô ấy tức giận hoặc mệt mỏi, hãy hỏi về những thứ cô ấy phải làm, sau đó hãy giúp cô ấy một vài việc lặt vặt.

22. Khi đi ra ngoài, hãy hỏi cô ấy có muốn mua thứ gì trong cửa hàng không và bạn hãy nhớ rằng bạn phải mua nó đấy.

23. Hãy để cho cô ấy biết khi nào bạn đi ngủ hoặc rời đi.

24. Hãy ôm cô ấy bốn lần một ngày.

Hãy ôm cô ấy bốn lần một ngày.

25. Hãy gọi điện cho cô ấy từ nơi làm việc và hỏi xem cô ấy cảm thấy như thế nào hoặc chia sẻ niềm vui hoặc nói với cô ấy rằng “Anh yêu em”.

26. Mỗi ngày nói với cô ấy ít nhất 2 lần câu “Anh yêu em”.

27. Hãy chuẩn bị giường ngủ và hãy dọn dẹp phòng ngủ.

28. Nếu cô ấy giặt tất của bạn hãy lộn trái tất để cô ấy không phải làm.

29. Hãy chú ý xem khi nào thùng rác đầy thì đem đổ nó đi.

30. Khi bạn rời khỏi thành phố hãy gọi và cho cô ấy biết số điện thoại nơi bạn đến và cho cô ấy biết bạn đã đến nơi an toàn.

31. Hãy rửa xe cho cô ấy.

32. Hãy rửa xe và lau chùi đồ đạc trước một ngày so với cô ấy.

33. Hãy tắm rửa trước khi quan hệ chăn gối hay dùng nước thơm nếu cô ấy thích.

34. Đứng về phía cô ấy khi cô ấy tức giận với một ai đấy.

35. Đề nghị đấm lưng, xoa cổ, mát xa chân (hoặc cả 3).

36. Đôi khi chỉ cần ôm ấp hoặc vuốt ve mà không cần quan hệ.

37. Hãy kiên nhẫn khi cô ấy đang chia sẻ với bạn, đừng có nhìn vào đồng hồ.

38. Đừng bấm nút điều khiển từ xa để thay đổi kênh khi cô ấy đang xem tivi với bạn.

39. Hãy thể hiện tình cảm ở nơi công cộng.

40. Khi cầm tay cô ấy, đừng để tay bạn có vẻ thờ ơ.

41. Hãy biết cô ấy thích uống gì để có thể lựa chọn những thứ mà bạn chắc là cô ấy thích.

42. Khi đi chơi, hãy gợi ý những nhà hàng khác nhau, đừng bắt cô ấy phải tự lựa chọn.

43. Hãy mua vé cả mùa để đi xem hát, nhạc giao hưởng, kịch hát, ba lê hay những loại hình biểu diễn nào đó mà cô ấy thích.

44. Hãy tạo ra những dịp mà cả hai người có thể trưng diện.

45. Hãy thông cảm khi cô ấy chậm trễ, hoặc quyết định thay đổi vẻ bề ngoài.

46. Ở nơi công cộng hãy chú ý đến cô ấy nhiều hơn là những người khác.

47. Trước mặt con cái, hãy làm cho cô ấy trở nên quan trọng để bọn trẻ thấy rằng cô ấy thu hút bạn đầu tiên và nhiều nhất.

48. Hãy mua cho cô ấy những món quà nhỏ hoặc sôcôla hoặc nước hoa.

49. Hãy mua cho cô ấy một bộ đồ (lấy ảnh của cô ấy cùng với cỡ quần áo, đi đến cửa hàng nhờ họ lựa chọn bộ trang phục).

50. Vào những dịp đặc biệt, hãy chụp ảnh cô ấy.

51. Hãy ghi lại những tình huống lãng mạn.

52. Hãy để cho cô ấy biết rằng bạn luôn mang theo ảnh của cô ấy ở trong ví và xem nó hàng ngày.

53. Khi ở trong khách sạn hãy chuẩn bị phòng với một số thứ đặc biệt như sâm banh, nước ép trái cây, hoa.

54. Viết một ghi chú và làm một dấu hiệu đặc biệt vào những dịp đặc biệt như những ngày kỷ niệm và sinh nhật.

55. Tình nguyện lái xe trong một cuộc hành trình dài.

56. Lái xe thật chậm và an toàn theo ý thích của cô ấy. Nói cho cùng, cô ấy buộc phải ngồi ở ghế trước.

57. Nhận ra cô ấy cảm thấy như thế nào và đề cập đến điều đó: “Hôm nay em trông có vẻ hạnh phúc” hay “Em có vẻ mệt phải không?” hay “Hôm nay em thế nào?”.

58. Khi đưa cô ấy đi chơi, hãy nghiên cứu trước đường đi để cô ấy không phải cảm thấy có trách nhiệm hướng dẫn.

59. Đưa cô ấy đi khiêu vũ hoặc cùng nhau học một bài khiêu vũ.

60. Làm cô ấy ngạc nhiên bằng một bức thư hoặc bài thơ tình.

61. Đối xử với cô ấy như cách mà bạn làm lúc mới quen nhau.

62. Tình nguyện sửa chữa một số thứ quanh nhà và nói “Có cái gì cần sửa

chữa không? Anh có thời gian mà". Đừng nhận việc quá khả năng của bạn.

63. Tình nguyện mài dao trong bếp cho cô ấy.

64. Mua một ít keo siêu dính để gắn những thứ bị vỡ.

65. Thay một cái bóng điện sáng khi chúng bị cháy.

66. Giúp cô ấy sửa sang lại những vật dụng hỏng trong nhà.

67. Đọc to hoặc cắt một bài báo mà cô ấy thích.

68. Viết ra những tin nhắn ngắn gọn từ điện thoại mà bạn có thể làm cho cô ấy.

69. Giữ gìn nền phòng tắm sạch sẽ và lau khô sau khi tắm.

70. Mở cửa cho cô ấy.

71. Mang những đồ thực phẩm giúp cô ấy.

72. Giúp cô ấy mang những hộp nặng.

73. Trong những chuyến đi dã ngoại, hãy xách hành lý và bỏ chúng vào trong xe.

74. Nếu cô ấy rửa bát đĩa hoặc đến lượt cô ấy, hãy lau chùi những vết bẩn và làm những việc khác.

75. Làm một danh sách những thứ cần sửa chữa và để nó trong bếp. Khi bạn có thời gian rảnh, hãy làm những thứ trên danh sách cho cô ấy. Đừng để quá lâu.

76. Khi cô ấy chuẩn bị bữa ăn, hãy khen cô ấy.

77. Khi nghe cô ấy nói, hãy nhìn cô ấy.

78. Thỉnh thoảng chạm vào cô ấy khi bạn nói chuyện với cô ấy.

79. Tỏ ra thú vị với những gì cô ấy làm suốt cả ngày, sách cô ấy đọc và những người liên quan đến cô ấy.

80. Khi đang nghe cô ấy hãy tạo những tiếng động nhỏ như à, ừ, ồ…

81. Hỏi xem cô ấy cảm thấy thế nào.

82. Nếu cô ấy bị mệt, hỏi xem cô ấy đang cảm thấy như thế nào.

83. Nếu cô ấy mệt, hãy pha cho cô ấy một tách trà.

84. Nên đi ngủ cùng nhau và lên giường cùng một lúc.

85. Tặng cô ấy một nụ hôn và nói tạm biệt khi bạn đi đâu.

86. Cười khi cô ấy kể chuyện hài hước.

87. Hãy nói cảm ơn khi cô ấy làm cho bạn điều gì.

88. Chú ý khi cô ấy sửa tóc và dành cho cô ấy sự khen ngợi.

89. Tạo ra thời gian đặc biệt cùng nhau.

90. Đừng trả lời điện thoại một cách riêng tư hoặc khi cô ấy đang có cảm giác bị tổn thương.

91. Đi xe đạp cùng nhau dù chỉ là một cuộc dạo chơi ngắn.

92. Tổ chức và chuẩn bị một cuộc dã ngoại (nhớ đem quần áo dã ngoại).

93. Nếu cô ấy phụ trách việc giặt là cho cả nhà, hãy mang quần áo đến cho cô ấy hay đôi khi tình nguyện làm người giặt.

94. Hãy đưa cô ấy đi dạo mà không có trẻ con đi cùng.

95. Thỏa thuận trong một phong cách để chỉ cho cô ấy rằng bạn muốn cho cô ấy có được những gì cô ấy muốn và bạn cũng vậy.

96. Hãy để cô ấy biết rằng bạn nhớ cô ấy khi bạn đi xa.

97. Mang về cho cô ấy món tráng miệng cô ấy yêu thích.

98. Nếu cô ấy thường đến cửa hàng mua thức ăn, hãy đưa cô ấy đến cửa hàng thức ăn.

99. Hãy ăn nhẹ vào những dịp lãng mạn để sau đó, bạn không ăn ngấu nghiến và trở nên mệt mỏi.

100. Hãy yêu cầu cô ấy them những gì cô ấy muốn vào danh sách này.

101. Hãy hạ nắp bồn cầu xuống sau khi dùng.

SỰ KỲ DIỆU CỦA NHỮNG VIỆC LÀM NHỎ

Đó là sự kỳ diệu khi người đàn ông luôn làm những thứ nhỏ bé cho người bạn đời của anh ta. Nó làm cho giỏ tình yêu của cô ta đầy lên và số điểm ngang bằng. Khi số điểm ngang bằng hoặc hầu như là bằng nhau, một người phụ nữ biết rằng cô ta được yêu và điều này đã làm cho cô ta tin tưởng và yêu lại nhiều hơn. Khi một người phụ nữ biết mình được yêu, cô ta có thể yêu mà không oán giận.

Làm những điều nhỏ bé cho người phụ nữ cũng là hàn gắn cho người đàn ông. Trong thực tế, những điều nhỏ bé này sẽ hàn gắn sự tức giận của anh ta cũng như của cô ấy. Anh ta bắt đầu cảm thấy đầy quyền lực và ảnh hưởng bởi vì cô ấy đang nhận được sự quan tâm mà cô ấy cần. Sau đó cả hai đều cảm thấy hài lòng.

Những gì người đàn ông cần

Giống như người đàn ông cần tiếp tục làm những việc nhỏ cho người phụ nữ, cô ta cần chú ý đặc biệt để hiểu được giá trị những việc làm nhỏ bé mà anh ta đã làm cho cô. Với một nụ cười và một lời cảm ơn, cô ta có thể để anh ta biết rằng anh ta đã được ghi điểm. Một người đàn ông cần sự đánh giá cao và khuyến khích để tiếp tục làm điều đó. Anh ta cần cảm thấy anh ta có thể tạo ra sự khác biệt. Những người đàn ông sẽ dừng ngay mọi việc khi anh ta cảm thấy bị coi là đương nhiên phải làm. Người phụ nữ cần khiến cho anh ta biết rằng những gì anh ta đang làm đều được đánh giá cao.

Điều này không có nghĩa là cô ta phải giả vờ rằng tất cả mọi thứ bây giờ là hoàn toàn tuyệt vời khi anh ta dọn sạch sẽ những đồ dùng hỏng trong nhà cho cô ta. Nhưng cô ta có thể thừa nhận một cách giản dị điều anh ấy làm và nói “Em cảm ơn”. Nhờ vậy mà tình yêu sẽ lớn dần lên từ hai phía.

Những gì người đàn ông cần một người phụ nữ chấp nhận

Khuynh hướng tự nhiên của một người đàn ông là tập trung sức lực vào làm một việc lớn và làm giảm tối thiểu tầm quan trọng của những việc nhỏ. Bằng việc chấp nhận xu hướng này, điều đó sẽ không có hại tới cô ấy. Cô ta có thể làm việc sáng tạo hơn với anh ta để giải quyết vấn đề. Cô ta có thể nhắc đi

nhắc lại để anh ta biết rằng cô ta hài lòng như thế nào về những thứ nhỏ bé mà anh ta đã làm cho cô và rằng anh ta làm việc chăm chỉ và chú ý quan tâm đến cô.

Cô ấy nên nhớ rằng việc anh ta quên không làm những việc nhỏ không có nghĩa là anh ta không yêu cô ấy mà là anh ta quá tập trung vào những việc lớn. Thay vì cãi lộn và trừng phạt anh ta, cô ta có thể khích lệ anh bằng việc hỏi xin sự giúp đỡ. Với việc khích lệ và đánh giá cao, một người đàn ông dần dần biết quý trọng những thứ nhỏ cũng như thứ lớn để ngày càng thành công hơn, anh ta sẽ bắt đầu dành nhiều thời gian hơn để thư giãn hơn với vợ và gia đình.

ĐỊNH HƯỚNG LẠI SỨC LỰC VÀ SỰ QUAN TÂM

Tôi nhớ lần đầu tiên tôi học cách dành sức lực vào những việc nhỏ bé. Khi Bonnie và tôi cưới nhau, tôi hầu như là một kẻ nghiện công việc. Thêm vào việc viết sách và dạy những chuyên đề, tôi còn có nghề bác sĩ tâm lý chiếm mất 50 giờ một tuần. Trong năm đầu cuộc sống hôn nhân của chúng tôi, cô ấy cho tôi biết rất nhiều lần về việc cô ấy cần nhiều thời gian hơn với tôi như thế nào. Lặp đi lặp lại nhiều lần, cô ấy muốn bày tỏ cảm giác về việc bị bỏ rơi và sự tổn thương của cô ấy.

Thỉnh thoảng cô ấy còn chia sẻ tình cảm của cô ấy trong một bức thư. Chúng tôi gọi đây là một bức thư tình. Nó luôn kết thúc bằng tình yêu và bao gồm những cảm giác tức giận, sự buồn chán, sự sợ hãi và nỗi đau đớn. Trong chương 11, chúng ta sẽ xem xét sâu hơn về những phương pháp và tầm quan trọng của việc viết những bức thư tình này. Cô ấy viết bức thư tình này phàn nàn về việc tôi đã sử dụng quá nhiều thời gian vào công việc.

John thân yêu,

Em đang viết cho anh lá thư này để chia sẻ với anh những cảm giác của em. Em không muốn nói anh phải làm gì cho em, em chỉ muốn anh hiểu cho những tình cảm của em.

Em rất giận về việc anh đã dành quá nhiều thời gian cho công việc. Em tức giận vì anh về nhà mà chẳng còn gì cho em. Em muốn dành nhiều thời gian cho anh.

Điều này cũng làm em cảm thấy như anh quan tâm đến khách hàng hơn em. Em cảm thấy buồn khi anh quá mệt mỏi. Em nhớ anh. Em sợ anh không

muốn dành thời gian cho em.

Em sợ trở thành một gánh nặng nữa trong cuộc đời anh. Em sợ bị gọi là một con ngựa già ốm yếu. Em sợ những cảm xúc của mình không còn quan trọng với anh nữa.

Em xin lỗi nếu điều này thật khó nghe. Em biết anh đang làm hết sức mình. Em cảm nhận được anh đang làm việc vất vả thế nào mà.

Em yêu anh, Bonnie.

Sau khi đọc những dòng cảm xúc bị thờ ơ của cô ấy, tôi nhận ra rằng, thật sự tôi đang quan tâm đến những khách hàng của tôi hơn là cô ấy. Tôi dành hết tâm trí cho những khách hàng của mình rồi trở về nhà kiệt sức và trở nên thờ ơ với vợ của mình.

Khi người đàn ông làm việc quá sức

Tôi thờ ơ với cô ấy không phải vì tôi không còn yêu hay không quan tâm đến cô ấy nữa mà bởi vì tôi cạn kiệt sức lực. Tôi nghĩ đơn giản rằng mình đang làm việc tốt nhất, đó là làm việc thật chăm chỉ để mang lại một cuộc sống tốt hơn (nhiều tiền hơn) cho cô ấy và cho gia đình của chúng tôi. Khi tôi hiểu được cô ấy cảm thấy thế nào, tôi đã đưa ra một kế hoạch để gạt bỏ khúc mắc này trong mối quan hệ của chúng tôi.

Thay vì khám cho tám khách hàng một ngày tôi bắt đầu khám cho bẩy khách hàng một ngày. Tôi giả vờ rằng vợ tôi là khách hàng thứ tám của tôi. Mỗi tối, tôi về nhà sớm hơn thường lệ một giờ. Tôi vờ nghĩ rằng cô ấy là khách hàng quan trọng nhất của tôi. Tôi dành cho cô ấy sự quan tâm hết lòng mà tôi dành cho một khách hàng. Khi về đến nhà tôi bắt đầu làm những việc vặt giúp cô ấy. Sự thành công của kế hoạch đến ngay lập tức. Không chỉ cô ấy hạnh phúc hơn mà tôi cũng cảm thấy hạnh phúc hơn.

Dần dần, khi tôi cảm thấy được đáp lại tình yêu vì những gì tôi khích lệ giúp đỡ cô ấy và gia đình tôi, tôi cảm thấy trở thành một người thành công không khó khăn lắm. Tôi bắt đầu làm việc bớt hẳn đi và thật là ngạc nhiên, không chỉ mối quan hệ giữa chúng tôi mà cả công việc của tôi nữa đều thăng hoa, tôi thành công hơn mà không phải làm việc cật lực như trước nữa.

Tôi nghiệm ra, khi tôi thành công trong cuộc sống gia đình thì sự thành công đó cũng sẽ được phản chiếu trong sự nghiệp của tôi. Tôi nhận ra, thành công trong sự nghiệp sẽ không đạt được nếu chỉ làm việc chăm chỉ. Nó còn phụ

thuộc vào khả năng khơi dậy lòng tin ở những người khác của bạn. Khi tôi cảm thấy được gia đình yêu thương, không những tôi cảm thấy tự tin hơn mà những người khác cũng tin tưởng và đánh giá tôi cao hơn.

Người phụ nữ có thể giúp đỡ như thế nào

Sự giúp đỡ của Bonnie đóng vai trò lớn trong sự thay đổi này. Ngoài việc chia sẻ những cảm xúc yêu thương và chân thật, cô ấy còn rất kiên trì đề nghị tôi làm giúp cô ấy một số việc rồi sau đó, khi tôi làm xong, cô ấy đánh giá cao những gì tôi đã làm. Dần dần tôi nhận ra rằng thật tuyệt vời khi được yêu vì làm giúp cô ấy những việc nho nhỏ. Tôi thoát khỏi cảm giác rằng tôi phải làm những việc thật to lớn để được đáp lại tình yêu. Đó thực sự là một sự khám phá.

Phụ nữ ghi điểm khi nào

Phụ nữ sở hữu một khả năng đặc biệt là thấy được giá trị của những việc nhỏ cũng tương đương với giá trị của những việc lớn trong cuộc sống. Đó là một ân huệ đối với người đàn ông. Hầu hết đàn ông đều cố gắng để có thành công và thành công hơn nữa vì họ tin nó khiến họ được đánh giá cao trong tình yêu. Sâu trong tâm hồn, họ khao khát tình yêu và sự ngưỡng mộ từ những người khác. Họ không biết rằng họ có thể tạo ra được tình yêu và sự ngưỡng mộ đó mà không cần phải trở thành một người thành đạt rực rỡ nữa.

Hầu hết đàn ông đều cố gắng để có thành công và thành công hơn nữa vì họ tin nó khiến họ được đánh giá cao trong tình yêu.

Một người phụ nữ có khả năng làm dịu khao khát thành công của một người đàn ông bằng cách đánh giá cao những việc nho nhỏ mà anh ấy làm. Nhưng cô ấy có lẽ không thể hiện sự trân trọng đó nếu cô ấy không hiểu điều đó quan trọng như thế nào đối với một người đàn ông. Cô ấy có thể để cho sự phát triển ý của mình trở thành thói quen.

CHỮA LÀNH CƠN CẢM CÚM PHẬT Ý

Theo bản năng, người phụ nữ hiểu được giá trị của những việc nho nhỏ. Những ngoại lệ duy nhất là khi một người phụ nữ không nhận thấy một người đàn ông cần được nghe sự đánh giá cao của cô ấy hay khi cô ấy cảm thấy ghi điểm bằng cách đó không dễ dàng. Khi một người phụ nữ cảm thấy không được yêu và bị thờ ơ, cô ấy rất khó đánh giá cao một cách tự nhiên những gì người đàn ông làm cho cô ấy. Cô cảm thấy phật lòng vì rằng cô ấy

đã trao cho anh nhiều hơn nhiều những gì anh ấy đã trao cho cô. Sự phật ý này ngăn cản khả năng đánh giá cao giá trị những việc nho nhỏ của cô ấy.

Phật ý, giống như nhiễm cảm cúm hay cảm lạnh, là không tốt. Khi một người phụ nữ phật ý, cô có xu hướng phủ nhận những việc mà người đàn ông làm cho cô bởi vì theo cách mà người phụ nữ ghi điểm, cô ấy đã làm nhiều hơn thế.

Khi tỷ số là 40-10 nghiêng về người phụ nữ, cô ấy có thể bắt đầu cảm thấy vô cùng phật lòng. Chuyện gì đó xảy ra với một người phụ nữ khi cô ấy cảm thấy cô đang cho nhiều hơn là nhận. Một cách khá tự nhiên: cô ấy trừ bớt 10 điểm của anh ấy từ 40 điểm của cô và đi đến tổng kết số điểm trong mối quan hệ của họ là từ 30 cho đến 0. Điều này nghe có vẻ toán học và dễ hiểu nhưng mọi chuyện lại không diễn ra như vậy.

Khi cô trừ điểm của anh ấy từ điểm của mình anh ấy đang đi dần đến một số 0 nhưng anh ấy chưa là một số 0. Anh ấy không phải không cho cô điểm nào mà anh ấy đã cho cô 10 điểm. Khi anh ấy về nhà, trong mắt cô ấy, trong giọng nói của cô ấy có một sự lạnh lùng nói rằng anh ấy là một số 0. Cô ấy đang phủ nhận những gì anh đã làm. Cô phản ứng với anh như thể anh đã không trao cho cô cái gì cả mà thực ra anh đã cho cô 10 điểm.

Lý do người phụ nữ có ý định hạ điểm của người đàn ông theo cách này là vì cô ấy cảm thấy không được yêu. Điểm số chênh lệch làm cho cô ấy cảm thấy rằng cô ấy không quan trọng. Vì cảm thấy không được yêu, cô ấy thấy vô cùng khó khăn để đánh giá cao thậm chí là 10 điểm mà anh chính thức cho cô ấy. Tất nhiên điều đó là không công bằng những sự việc đã diễn ra như thế.

Nhìn chung điều xảy ra trong một mối quan hệ ở thời điểm này chính là điều người đàn ông cảm thấy mình không được đánh giá cao và mất đi động lực để tiếp tục cố gắng. Và thế là anh cũng bị mắc cúm phật ý. Rồi cô ấy tiếp tục cảm thấy phật lòng hơn và tình trạng ngày càng trở nên xấu đi, bệnh cúm phật ý của cô cũng trầm trọng hơn.

Điều cô ấy có thể làm

Cách để giải quyết chuyện này là phải hiểu vấn đề một cách đầy cảm thông từ cả hai phía. Anh ấy cần được khen ngợi, đánh giá cao trong khi cô ấy cần cảm thấy được khích lệ, động viên. Nếu làm theo cách khác, căn bệnh của họ sẽ ngày càng nặng hơn.

Đối với cô ấy, giải pháp cho sự phật lòng là cần phải nhận trách nhiệm. Cô ấy cần phải nhận trách nhiệm về việc làm tăng thêm sự nan giải bằng cách cho nhiều và để mặc cho số điểm trở nên mất cân đối. Cô ấy cần tự chữa trị cho bản thân mình như thể cô ấy nhiễm cúm hay cảm lạnh và tạm dừng việc cho quá nhiều trong mối quan hệ của cô. Cô ấy cần tự chiều chuộng bản thân mình và cho phép người bạn đời của cô chăm sóc cô nhiều hơn.

Khi người phụ nữ cảm thấy bị phật ý, cô ấy sẽ thường không tạo cơ hội cho đối phương giúp đỡ cô hoặc nếu anh ấy có cố gắng, cô ấy cũng sẽ không thừa nhận kết quả của việc anh ấy đã làm và tặng cho anh một điểm 0 nữa. Cô ấy từ chối sự giúp đỡ của anh. Bằng cách nhận trách nhiệm về việc cho quá nhiều, cô ấy có thể từ bỏ chuyện đổ lỗi vấn đề giữa hai người cho anh ấy và bắt đầu với một điểm số mới. Cô ấy có thể cho anh ấy một cơ hội khác và cải thiện tình trạng giữa hai người.

Điều anh ấy có thể làm

Khi người đàn ông cảm thấy không được đánh giá cao anh ấy ngừng hành động khích lệ, động viên, giúp đỡ cô ấy. Cách mà anh ấy có thể dùng để giải quyết vấn đề một cách có trách nhiệm là phải hiểu rằng việc cho điểm đối với hành động khích lệ, giúp đỡ của anh và đánh giá cao anh quả thật là khó khăn đối với cô ấy khi cô ấy đang phật ý.

Anh ấy có thể tự thoát khỏi sự phật lòng của chính mình bằng cách hiểu rằng cô ấy cần được nhận trước khi cô ấy có thể tiếp tục cho. Anh ấy hẳn phải ghi nhớ điều này khi anh có ý định trao tình cảm và sự trìu mến của mình theo những cách nho nhỏ. Trong một khoảng thời gian, anh ấy không nên trông chờ cô ấy tỏ ra trận trọng, đánh giá cao như anh cần và xứng đáng được hưởng. Nếu anh nhận trách nhiệm của mình là đã khiến cho cô ấy bị cúm do thờ ơ không làm những việc nho nhỏ lẽ ra cần làm thì sẽ rất hữu ích.

Với sự sáng rõ này, anh ấy có thể trao mà không hi vọng nhiều sẽ được đáp lại cho đến khi cô ấy hồi phục. Việc biết mình có thể giải quyết được vấn đề này sẽ giúp anh ấy nhanh chóng thoát khỏi sự phật ý của mình. Nếu anh ấy tiếp tục cho và cô ấy để tâm vào việc ngừng cho nhưng vẫn tiếp nhận sự khích lệ động viên của anh ấy với cả tình yêu nữa thì cán cân thăng bằng sẽ mau chóng quay trở lại.

TẠI SAO ĐÀN ÔNG LẠI CHO ÍT HƠN

Một người đàn ông hiếm khi có ý định nhận nhiều mà cho ít. Nhưng đàn

ông, trong các mối quan hệ, lại có tiếng là cho ít hơn. Có thể bạn đã có kinh nghiệm về chuyện này trong các mối quan hệ của mình. Phụ nữ thường phàn nàn rằng đối phương của họ ban đầu thường tình cảm hơn và sau đó dần dần trở nên thụ động. Đàn ông cũng cảm thấy bị đối xử không công bằng, lúc đầu phụ nữ rất đánh giá cao họ và rất tình cảm rồi sau đó họ trở nên hay phật ý và đòi hỏi. Điều bí ẩn này có thể hiểu được khi chúng ta nhận ra rằng phụ nữ và đàn ông có những cách ghi điểm khác nhau.

Có 5 lý do chủ yếu khiến người đàn ông ngừng cho:

1. Những cư dân sao Hoả hay lý tưởng hoá sự công bằng. Một người đàn ông thường tập trung tất cả năng lực của mình vào sự nghiệp và nghĩ rằng mình hẳn là đã ghi được 50 điểm. Rồi anh ta trở về nhà, ngồi thư giãn và chờ đợi người vợ cho anh ta 50 điểm. Anh ta không biết rằng với sự trải nghiệm của cô, anh ta chỉ ghi được 1 điểm thôi. Anh ta ngừng cho bởi vì anh ta nghĩ đến lúc này anh ta là người cho nhiều hơn.

Trong đầu anh ta, đây là một điều thể hiện tình yêu và lẽ công bằng đáng làm. Anh ấy cho phép cô chấm cho anh 50 điểm vì sự khích lệ, động viên của anh ấy để san bằng tỉ số. Anh ta không nhận ra rằng công việc vất vả của anh ở công ty chỉ ghi được 1 điểm thôi. Cái mô hình công bằng của anh ta chỉ có thể phát huy tác dụng khi anh ta hiểu và tôn trọng cách phụ nữ chấm điểm cho từng món quà của tình yêu. Nhận thức được điều đầu tiên này có ý nghĩa thực tế đối với cả đàn ông và phụ nữ.

Đối với đàn ông: Phải nhớ rằng đối với phụ nữ những việc lớn hay nhỏ đều ghi được điểm ngang nhau. Tất cả những tặng phẩm của tình yêu dù nhỏ hay lớn đều được đối xử công bằng và cần thiết như nhau. Để tránh tạo ra sự phật ý, hãy học cách làm những việc nho nhỏ, chính điều đó sẽ tạo ra một sự khác biệt lớn. Đừng hi vọng một người phụ nữ sẽ thỏa mãn nếu cô ấy chưa nhận được vô khối những dấu ấn tình yêu nhỏ cũng như lớn.

Đối với phụ nữ: Hãy nhớ rằng đàn ông đến từ sao Hỏa. Họ không tự nhiên đi làm những việc nhỏ nhặt. Họ cho ít không phải vì họ không yêu bạn mà vì họ tin rằng họ đã cho đủ phần của họ. Đừng cố gắng giải quyết vấn đề từ một phía. Thay vì điều đó hãy liên tục khuyến khích họ giúp đỡ bằng cách đề nghị họ nhiều hơn. Đừng đợi cho đến khi bạn cần sự giúp đỡ của anh ấy một cách tuyệt vọng hay cho đến khi đề nghị để có được điểm số là vô cùng gian nan. Đừng yêu cầu sự giúp đỡ từ anh ấy mà hãy tin tưởng rằng anh ấy muốn giúp đỡ bạn, thậm chí nếu anh ấy có cần một chút sự khuyến khích.

2. Những cư dân sao Kim hay lý tưởng hóa một tình yêu vô điều kiện. Một người phụ nữ cho nhiều hết mức có thể và chỉ chú ý rằng cô ấy nhận được ít hơn những gì mình cho đi khi cô ấy cảm thấy trống trải và mệt mỏi. Phụ nữ không bắt đầu ghi điểm giống đàn ông làm, phụ nữ cho một cách vô điều kiện và nghĩ rằng đàn ông cũng làm như thế.

Nhưng như chúng ta biết đàn ông lại không như vậy. Một người đàn ông chỉ cho một cách vô điều kiện cho đến khi việc ghi điểm, như họ nhận thức, trở nên khó khăn khi họ ngừng cho. Người đàn ông thường cho nhiều và ngồi chờ để nhận cái mà anh ta đã cho. Khi người phụ nữ trao cho người đàn ông một cách hạnh phúc, theo bản năng, anh ta nghĩ rằng cô ấy đang ghi điểm và anh phải có nhiều điểm hơn cô ấy. Điều cuối cùng mà anh ấy băn khoăn là rằng anh ấy đã cho ít hơn. Trong quan điểm của mình, anh ấy không bao giờ tiếp tục cho khi việc ghi điểm trở nên khó khăn hay không có lợi cho anh ấy.

Anh ấy biết rằng nếu bị đòi hỏi cho thêm nữa, trong khi bản thân anh ấy lại cảm thấy anh đã cho nhiều hơn rất nhiều, nhất định anh ấy sẽ không mỉm cười khi tiếp tục cho thêm. Hãy nhớ điều này. Khi người phụ nữ tiếp tục cho vô điều kiện với một nụ cười trên gương mặt cô, người đàn ông sẽ nghĩ rằng việc ghi điểm đối với cô ấy hẳn là khá dễ dàng. Anh ấy không nhận ra rằng những cư dân sao Kim có một khả năng thật khó giải thích để luôn cho một cách đầy hạnh phúc cho đến khi số điểm ghi được khoảng 30 trên 0. Nhận thức được điều này cũng có ý nghĩa thực tế đối với cả đàn ông và phụ nữ.

Đối với đàn ông: hãy nhớ rằng khi người phụ nữ cho một cách vô điều kiện thì điều đó hoàn toàn không có ý nghĩa rằng việc ghi điểm của họ gần với sự dễ dàng.

Đối với phụ nữ: hãy nhớ rằng khi bạn cho người đàn ông một cách vô điều kiện, anh ấy nghĩ rằng ghi điểm đối với bạn thật là dễ dàng. Nếu bạn muốn khuyến khích anh ấy cho thêm nữa thì hãy khéo léo và tế nhị ngừng việc cho thêm của bạn lại. Hãy để anh ấy làm giúp bạn những việc nho nhỏ. Hãy khích lệ anh ấy bằng cách đề nghị anh ấy giúp đỡ bằng nhiều cách nhẹ nhàng rồi sau đó đánh giá cao anh ấy.

3. Những cư dân sao Hỏa chỉ cho khi người phụ nữ đề nghị họ. Những cư dân sao Hỏa luôn tự hào rằng bản thân họ đủ khả năng làm mọi việc. Họ không đề nghị sự giúp đỡ nếu như họ thật sự không cần nó. Trên sao Hỏa, thật thô lỗ khi giúp đỡ một người mà bạn chưa được họ đề nghị trước đó.

Khá là đối lập, những cư dân sao Kim lại không chờ để được giúp đỡ người

khác. Khi họ yêu một người, họ sẽ cho bằng bất cứ cách nào có thể. Họ không chờ lời đề nghị và càng yêu ai thì họ càng cho nhiều.

Khi người đàn ông không tự nguyện giúp đỡ, người phụ nữ sẽ hiểu nhầm rằng anh ấy không yêu cô. Thậm chí cô ấy có thể còn thử thách tình yêu của anh bằng cách không đề nghị anh giúp đỡ mà chờ anh tự nguyện làm điều đó. Khi anh không tự nguyện giúp cô, cô phật ý với anh. Cô không hiểu rằng anh đang chờ cô đề nghị.

Như chúng ta đã biết, việc ghi điểm cũng rất quan trọng đối với người đàn ông. Trong một mối quan hệ, khi người đàn ông cảm thấy mình đã cho nhiều hơn, theo bản năng, anh ấy sẽ bắt đầu đòi hỏi được khích lệ nhiều hơn. Tự nhiên, anh ấy cảm thấy có quyền nhận nhiều hơn và bắt đầu đòi hỏi nhiều hơn. Theo bản năng, anh ấy sẽ không đề nghị sự giúp đỡ những sẽ chờ mong những cách giống như anh ta dùng để giúp đỡ người khác.

Khi một người phụ nữ không đề nghị giúp đỡ, người đàn ông lại hiểu nhầm rằng việc ghi điểm quả thật là dễ dàng hoặc anh ấy đang được nhiều điểm hơn. Anh không biết rằng cô đang chờ anh tự nguyện giúp đỡ. Hiểu điều thứ ba này cũng sẽ mang lại những ứng dụng thực tế cho cả đàn ông lẫn phụ nữ.

Đối với phụ nữ: Hãy nhớ rằng đàn ông luôn chờ đợi những dấu hiệu nói với anh ta rằng khi nào và anh ấy cần cho theo cách nào. Anh ấy đợi để được đề nghị. Anh ấy dường như chỉ nhận được những thông tin phản hồi cần thiết khi cô ấy đề nghị nhiều hơn và nói với anh ấy rằng anh ấy cần cho nhiều hơn. Thêm vào đó khi cô đề nghị thì anh mới biết cần cho những gì. Nhiều người đàn ông không biết phải làm gì. Thậm chí nếu một người đàn ông cảm thấy anh ấy đang cho ít hơn và nếu cô ấy không đặc biệt đề nghị sự giúp đỡ của anh ấy bằng những cách thật nhẹ nhàng tế nhị, anh ấy có thể dành hết thậm chí cố quá sức mình để làm những việc lớn lao như sự nghiệp, vì nghĩ rằng thành công lớn hơn hay nhiều tiền hơn nữa sẽ giúp được anh ấy.

Đối với đàn ông: người phụ nữ theo bản năng sẽ không đòi hỏi sự giúp đỡ khi cô ấy cần. Thay vào đó, cô ấy hi vọng các bạn tự nguyện làm nếu bạn yêu cô ấy. Hãy học cách tự nguyện giúp đỡ, khích lệ cô ấy bằng những cách thật nhẹ nhàng, tế nhị.

4. Những cư dân sao Kim nói đồng ý thậm chí cả khi việc ghi điểm trở nên khó khăn. Đàn ông không nhận ra rằng khi họ đề nghị sự giúp đỡ, người phụ nữ sẽ nói đồng ý ngay cả khi việc ghi điểm là chông gai. Nếu họ có thể giúp đỡ, khích lệ người đàn ông của họ, họ sẽ làm. Khái niệm ghi điểm không có

trong đầu họ. Đàn ông phải cẩn trọng đừng đòi hỏi quá nhiều. Nếu cô ấy cảm thấy cho nhiều hơn nhận thì sau một thời gian cô ẫy sẽ cảm thấy phật ý về việc bạn không tự nguyện giúp đỡ, khích lệ cô ấy nhiều hơn.

Đàn ông hiểu nhầm rằng chỉ cần cô ấy nói đồng ý với những đề nghị và nhu cầu của anh ấy thì cô ấy cũng sẽ nhận được tương đương những gì mà cô ấy muốn. Anh ấy hiểu lầm rằng việc ghi điểm là dễ dàng, trong khi điều đó không phải là như vậy.

Tôi nhớ tôi thường đưa vợ đi xem phim khoảng một lần một tuần trong hai năm đầu sau khi chúng tôi kết hôn. Rồi một ngày cô ấy giận dữ nói với tôi rằng "Chúng ta luôn làm những việc mà anh muốn nhưng chúng ta chưa bao giờ làm những việc mà em muốn".

Tôi đã thật sự ngạc nhiên. Tôi nghĩ rằng chỉ cần cô ấy nói đồng ý và tiếp tục nói đồng ý thì cô ấy cũng hài lòng về việc đó giống như tôi. Tôi nghĩ cô ấy cũng thích xem phim giống như tôi vậy.

Thỉnh thoảng cô ấy gợi ý cho tôi đi đến nhà hát Opera trong thành phố hay đi nghe hòa nhạc. Một lần chúng tôi đi qua một nhà hát kịch địa phương, cô ấy đưa ra một nhận xét đại loại thế này "Trông có vẻ hài hước ghê, chúng mình đi xem vở kịch đó nhé".

Nhưng sau đó, vẫn tuần ấy, tôi gợi ý "Chúng mình đi xem bộ phim này nhé, nó được đánh giá cao".

Và cô ấy hạnh phúc trả lời "Vâng".

Tôi đã hiểu lầm rằng cô ấy cũng vui vẻ đi xem phim giống tôi vậy. Sự thật thì, cô ấy hạnh phúc khi đi với tôi, bộ phim cũng đáng xem nhưng điều mà cô ấy muốn lại là tham dự các sự kiện văn hóa ở nơi chúng tôi sống. Đó là lý do tại sao cô ấy vẫn tiếp tục nói về những chuyện đó với tôi. Nhưng vì cô ấy vẫn đồng ý đi xem phim nên tôi cũng không hiểu được rằng cô ấy đang hi sinh những điều cô ấy muốn để làm cho tôi hạnh phúc.

Nhận thức được điều này sẽ mang lại những ứng dụng thực tế cho cả đàn ông và phụ nữ:

Đối với đàn ông: Hãy nhớ rằng nếu cô ấy nói đồng ý với những lời đề nghị của bạn, điều đó không có nghĩa rằng chuyện ghi điểm là dễ dàng. Trong đầu cô ấy điểm số có thể là từ 20 đến 0 và cô vẫn nói một cách đầy hạnh phúc rằng: "Tất nhiên rồi, em sẽ đi lấy quần áo của anh từ hàng giặt là về" hay

“Vâng, em sẽ gọi điện giúp anh”.

Đồng ý làm những gì bạn muốn không có nghĩa rằng đó là điều cô ấy - một phụ nữ muốn. Hãy đề nghị những điều cô ấy muốn làm. Hãy tìm hiểu những gì cô ấy thích, rồi sau đó đề nghị cô ấy đến những nơi đó.

Đối với phụ nữ: Hãy nhớ rằng nếu đồng ý ngay lập tức với đòi hỏi của một người đàn ông, anh ấy sẽ nghĩ rằng anh ấy đã cho nhiều hơn hoặc rằng cuối cùng thì chuyện ghi điểm cũng dễ dàng. Nếu bạn đang cho nhiều hơn và nhận ít hơn, hãy ngừng nói đồng ý với những đòi hỏi, đề nghị của anh ấy. Thay vì điều này, bằng một cách khéo léo, hãy bắt đầu đề nghị anh ấy làm nhiều hơn cho bạn.

5. Những cư dân sao Hỏa cho điểm liệt. Phụ nữ không nhận ra rằng đàn ông cho điểm liệt khi họ cảm thấy không được yêu và động viên khích lệ. Khi người phụ nữ phản ứng với người đàn ông theo cách hàm chứa sự không đánh giá, không ủng hộ, phản đối và không tin tưởng, anh ấy sẽ cho cô điểm trừ hay điểm liệt.

Chẳng hạn như, nếu người đàn ông cảm thấy bị tổn thương và không được yêu vì bạn đời của anh đã thất bại khi muốn đánh giá cao một thứ gì đó mà anh đã làm. Nếu cô ấy đã cho anh 10 điểm, thì khi anh ấy cảm thấy cô ấy làm tổn thương anh, anh ấy có thể phản ứng lại bằng cách trừ đi 10 điểm của cô. Nếu anh ấy bị tổn thương hơn nữa thậm chí anh ấy có thể trừ tới 20 điểm. Và kết quả là cô ấy nợ anh 10 điểm trong khi một phút trước cô có 10 điểm.

Điều này làm một người phụ nữ rối trí. Cô ấy có thể đã cho anh tương đương 30 điểm, và rồi trong một khoảnh khắc giận dữ anh trừ tất cả số điểm đó đi. Trong tâm trí, anh ấy cảm thấy không cho gì cả là công bằng bởi vì cô đang nợ anh. Anh ấy nghĩ đó là công bằng. Điều này có thể rõ ràng là mang tính toán học nhưng sự việc lại không rõ ràng như thế.

Điểm liệt có tính chất phá hủy đối với những mối quan hệ. Chúng làm cho phụ nữ cảm thấy không được trân trọng còn đàn ông thì cho ít đi. Trong thâm tâm, nếu anh ấy từ chối tất cả sự khích lệ về mặt tình cảm mà cô trao cho anh trong khi cô thất vọng - loại cảm xúc có xu hướng ít khi xuất hiện - thì anh sẽ mất đi động lực để cho tiếp. Anh ấy trở nên thụ động. Hiểu điều thứ năm này sẽ mang lại những giá trị thực tế cho cả đàn ông lẫn phụ nữ:

Đối với đàn ông: Hãy nhớ rằng cho điểm liệt là không công bằng, đừng làm thế. Những lúc bạn cảm thấy không được yêu, bực bội hoặc bị tổn thương, thì hãy tha thứ cho cô ấy và hãy nhớ lại tất cả những điều tốt đẹp mà cô ấy

đã làm cho bạn hơn là kết tội cô ấy bằng cách phủ nhận tất cả những điều đó. Thay vì cứ trách móc cô ấy, hãy đề nghị sự giúp đỡ mà bạn cần từ cô ấy và cô ấy sẽ thực hiện điều đó. Một cách tôn trọng, hãy để cô ấy biết cô ấy làm tổn thương bạn đến mức nào. Rồi sau đó cho cô ấy cơ hội xin lỗi. Trách móc là hoàn toàn vô dụng. Bạn sẽ cảm thấy tuyệt vời hơn nhiều khi bạn cho cô ấy cơ hội trao cho bạn những gì bạn cần. Hãy nhớ rằng cô ấy đến từ sao Kim - cô ấy không biết bạn cần gì và đã làm bạn tổn thương như thế nào.

Đối với phụ nữ: Hãy nhớ rằng đàn ông có xu hướng cho điểm liệt. Có hai cách để tránh cho bạn khỏi sự khổ sở này.

Cách thứ nhất là phải nhận ra được rằng anh ấy đang sai lầm khi trừ điểm của bạn. Hãy để anh ấy biết bạn cảm thấy như thế nào một cách nghiêm túc. Chương tiếp theo chúng ta sẽ tìm hiểu những cách để bày tỏ những cảm xúc mang tính tiêu cực và khó nói.

Cách thứ hai là phải nhận thấy được rằng anh ấy trừ điểm của bạn trong lúc anh ấy cảm thấy không được yêu, tổn thương và khi anh ấy cảm thấy được động viên khích lệ, anh ấy sẽ mang những điểm số đó trở về với bạn. Khi anh ấy càng cảm thấy được yêu nhiều hơn khi làm những việc nho nhỏ giúp cô, anh dần dần càng ít cho điểm liệt hơn. Hãy cố gắng hiểu người đàn ông cần tình yêu theo những cách khác nhau để không làm tổn thương anh ấy quá nhiều.

Khi bạn hiểu được anh ấy đã bị tổn thương như thế nào, hãy để anh ấy biết bạn đang hối hận. Điều quan trọng nhất là hãy trao cho anh ấy tình yêu mà anh ấy đã không nhận được. Nếu anh ấy không cảm thấy được trân trọng, hãy trao cho anh ấy sự trân trọng anh ấy cần; nếu anh ấy cảm thấy bị từ chối hay bị điều khiển, hãy trao cho anh ấy sự chấp nhận anh ấy cần; nếu anh ấy cảm thấy không được tin tưởng, hãy trao cho anh ấy niềm tin mà anh ấy cần; nếu anh ấy cảm thấy bị giễu cợt, hãy trao cho anh ấy sự ngưỡng mộ anh ấy cần; nếu anh ấy cảm thấy không được ủng hộ, hãy trao cho anh ấy sự ủng hộ anh ấy cần và xứng đáng nhận được. Khi người đàn ông cảm thấy được yêu, anh ấy sẽ ngừng việc sử dụng những điểm liệt.

Phần khó khăn nhất của tất cả quá trình trên là phải biết cái gì đã làm tổn thương anh ấy. Vấn đề là khi người đàn ông trở về tổ ấm của mình, anh ta không biết cái gì làm anh tổn thương. Sau đó, khi anh ấy tiếp xúc với những người xung quanh, anh ấy thường không nói về chuyện này. Nhiệm vụ của người phụ nữ là làm thế nào để biết thực sự cái gì làm thương tổn những xúc cảm của anh ấy? Đọc cuốn sách này và hiểu rõ đàn ông cần tình yêu theo

một cách khác với phụ nữ là một khởi đầu tốt và mang lại cho bạn một điểm tựa mà trước đây người phụ nữ chưa bao giờ biết đến.

Một cách khác để người phụ nữ biết chuyện gì đã xảy ra là thông qua sự giao tiếp. Như tôi đã đề cập trước đây, khi phụ nữ càng có thể mở lòng mình và chia sẻ những cảm xúc của cô nhiều hơn bằng một thái độ nghiêm túc, thì người đàn ông cũng học được nhiều hơn cách mở lòng mình và sẻ chia nỗi đau của mình.

ĐÀN ÔNG CHO ĐIỂM NHƯ THẾ NÀO

Đàn ông cho điểm khác với cách của phụ nữ. Mỗi lần người phụ nữ đánh giá cao những gì người đàn ông làm cho cô, anh cảm thấy được yêu và để đáp lại, anh ấy tặng cô 1 điểm. Trong một mối quan hệ, để việc ghi điểm trở nên dễ dàng, người đàn ông thực sự không đòi hỏi bất cứ một thứ gì ngoài tình yêu. Phụ nữ không nhận ra sức mạnh trong tình yêu của họ và nhiều lần họ cứ kiếm cách không cần thiết để có được tình yêu của một người đàn ông bằng cách làm cho anh ấy nhiều thứ hơn cả anh ấy mong muốn.

Khi người phụ nữ đánh giá cao những gì người đàn ông làm cho cô ấy là khi mà anh ấy chấp nhận được thứ tình yêu mà anh ấy cần. Hãy nhớ rằng người đàn ông rất cần sự đánh giá cao. Tất nhiên người đàn ông cũng đòi hỏi sự tham gia tương xứng của người phụ nữ trong công việc nội trợ hàng ngày, nhưng nếu anh ấy không được đánh giá cao thì những việc làm của cô ấy gần như là vô nghĩa và hoàn toàn không quan trọng đối với anh ấy.

Tất nhiên người đàn ông cũng đòi hỏi sự tham gia tương xứng của phụ nữ trong cuộc sống hàng ngày nhưng nếu anh ấy không được đánh giá cao thì những việc làm của cô ấy gần như là vô nghĩa và hoàn toàn không quan trọng đối với anh ấy.

Tương tự, người phụ nữ cũng không thể đánh giá cao những việc lớn lao mà người đàn ông làm nếu như anh ấy không làm những việc nho nhỏ cho cô. Việc làm thật nhiều những việc nho nhỏ sẽ làm thỏa mãn những nhu cầu thiết yếu của người phụ nữ, làm cho cô ấy cảm thấy được quan tâm, được thấu hiểu và được tôn trọng.

Đối với người đàn ông, họ cảm thấy nhận được tình yêu nhiều nhất từ những cử chỉ yêu thương mà người phụ nữ thể hiện để đáp lại những hành động của anh ấy. Anh ấy cũng có một khoang chứa tình yêu nhưng nó không nhất thiết phải đổ đầy bằng những gì cô ấy làm cho anh. Thay vì điều đó, nó cần được

đổ đầy chủ yếu bằng cách cô cảm nhận hay đối xử như thế nào đối với anh ấy.

Khi người phụ nữ chuẩn bị bữa ăn cho người đàn ông, anh ấy sẽ cho cô từ 1 điểm đến 10 điểm tuỳ thuộc vào cách biểu hiện tình cảm của cô đối với anh. Nếu cô âm thầm bực bội với anh thì bữa cơm cô nấu cho anh, đối với anh ấy mà nói, có rất ít ý nghĩa - anh ấy có thể trừ điểm cô vì chuyện này. Bí quyết làm thỏa mãn một người đàn ông nằm ở chỗ hiểu biết để thể hiện tình yêu thông qua những cảm xúc chứ không nhất thiết phải thông qua hành động.

Nói một cách triết lý, khi người phụ nữ cảm thấy mình đang yêu thì sự cư xử của cô cũng sẽ tự nhiên thể hiện tình yêu đó. Còn khi người đàn ông thể hiện bản thân mình bằng hành động yêu thương thì tự nhiên những cảm xúc của anh sẽ được đáp lại còn anh lại trở nên tình cảm hơn.

Thậm chí nếu người đàn ông không cảm nhận được tình yêu của anh ta đối với người phụ nữ, anh ấy vẫn có thể quyết định làm một việc gì đó thật tình cảm cho cô ấy. Nếu sự tự nguyện của anh được đón nhận và trân trọng, anh ấy sẽ lại bắt đầu cảm thấy được tình yêu của mình dành cho cô. “Hành động” là một phương cách tuyệt vời của người đàn ông khi đầu tư cho tình yêu của chính mình.

Tuy nhiên người phụ nữ lại không như thế. Người phụ nữ sẽ không cảm thấy được yêu nếu cô không cảm thấy được quan tâm, thấu hiểu hay tôn trọng. Quyết định làm thêm một việc gì đó cho đối phương không giúp cô cảm thấy được yêu thương hơn. Thay vì điều đó, thực tế, nó có thể nhen lên sự bực bội trong lòng cô ấy. Khi người phụ nữ không cảm nhận được những cảm xúc tình yêu của chính mình, cô ấy cần tập trung ngay lập tức vào việc xoa dịu những cảm giác tiêu cực của cô ấy và nhất định không được làm gì thêm cho anh ấy nữa.

Người đàn ông cần ưu tiên cho những “Cử chỉ tình cảm” vì điều này sẽ đảm bảo rằng những nhu cầu tình cảm của người bạn đời của anh sẽ được đáp ứng. Nó sẽ mở cửa trái tim cô và cũng mở cửa cả trái tim của anh để đón nhận nhiều tình yêu hơn. Trái tim người đàn ông mở rộng khi anh ấy khiến cho người phụ nữ hạnh phúc.

Người phụ nữ cần ưu tiên cho “Thái độ và cảm xúc yêu thương”, yếu tố sẽ đảm bảo rằng nhu cầu tình cảm của người bạn đời của cô sẽ được đáp ứng. Khi người phụ nữ có thể thể hiện cảm xúc và thái độ yêu thương của cô đối với người đàn ông, anh ấy cảm thấy được thúc đẩy để trao cho cô nhiều hơn

nữa. Và điều này giúp cô mở rộng trái tim mình thậm chí hơn cả anh ấy. Trái tim người phụ nữ thường rộng mở hơn khi cô ấy có thể nhận được sự giúp đỡ, khích lệ mà cô ấy cần.

Đôi khi phụ nữ không biết khi nào người đàn ông cần tình yêu. Lúc này, người phụ nữ có thể ghi được từ 20 đến 30 điểm. Dưới đây là một vài dẫn chứng:

CÁCH GHI ĐIỂM CỦA ĐÀN ÔNG

Tình huống

1. Anh ấy mắc lỗi nhưng cô không nói: "Em đã nói với anh rồi mà" hay khuyên răn anh ấy.

2. Anh làm cô thất vọng nhưng cô không trách giận anh.

3. Anh ấy lạc đường khi lái xe nhưng không vì lý do này mà cô làm to chuyện.

4. Anh ấy lạc đường nhưng cô lại nhìn thấy tình huống tốt đẹp trong hoàn cảnh đó, rồi nói "Chúng mình có lẽ sẽ không được ngắm cảnh hoàng hôn quyến rũ này nếu chúng mình cứ đi đúng đường".

5. Anh ấy quên mang theo một vật gì đó, cô nói: "Không sao mà. Lần sau ra ngoài anh sẽ mang nó theo".

6. Anh ấy lại quên mang theo vật gì đó, cô nói với sự kiên nhẫn đầy tin tưởng rằng "Không vấn đề. Anh sẽ vẫn có nó phải không?".

7. Khi cô làm anh tổn thương, cô nhận biết được điều đó. Rồi cô xin lỗi và trao cho anh tình yêu mà anh cần.

8. Cô đề nghị anh giúp đỡ, anh từ chối. Nhưng cô không cảm thấy bị tổn thương vì sự từ chối đó mà tin rằng anh ấy sẽ giúp cô nếu anh ấy có thể. Cô không lạnh nhạt hay bất bình với anh.

9. Một lần khác cô lại đề nghị sự giúp đỡ từ anh và anh cũng lại từ chối. Cô không khiến cho anh cảm thấy có lỗi mà chấp nhận những hạn chế của anh trong khoảng thời gian đó.

10. Khi anh ngỡ rằng việc ghi điểm khá dễ dàng cô đề nghị sự giúp đỡ từ anh

ấy mà không đòi hỏi nhiều.

11. Khi bản thân cô buồn bã, thất vọng hay anh ấy biết cô đang trao cho anh nhiều hơn, cô đề nghị anh giúp đỡ mà không đòi hỏi nhiều.

12. Khi anh ấy thu mình lại, cô không làm cho anh ấy cảm thấy tội lỗi.

13. Khi anh ấy trở về nhà từ chốn riêng tư của anh ấy, cô chào đón anh và không trách móc hay phản đối.

14. Khi anh xin lỗi cô và cô đón nhận điều đó với sự chấp nhận và tha thứ đầy tình cảm. Lỗi càng lớn anh cho cô càng nhiều điểm.

15. Khi anh ấy đề nghị cô làm một việc gì đó, cô từ chối mà không đưa ra lý do vì sao cô không thể làm nó.

16. Khi anh ấy đề nghị cô làm một việc gì đó, cô vui vẻ nhận lời.

17. Khi anh ấy muốn làm lành sau trận cãi nhau và bắt đầu làm những việc nho nhỏ giúp cô, còn cô bắt đầu đánh giá cao anh ấy trở lại.

18. Cô hạnh phúc được gặp anh khi anh về nhà.

19. Cô ấy cảm thấy không thể tán thành và thay vì thể hiện điều đó, cô lánh sang phòng khác, ngồi suy ngẫm một mình rồi trở lại với một trái tim bình tĩnh và tình cảm hơn.

20. Vào những dịp đặc biệt, cô ấy bỏ qua những lỗi lầm của anh mà bình thường hẳn là nó làm cô ấy phiền lòng.

21. Cô thực sự hứng thú chuyện chăn gối với anh ấy.

22. Anh ấy không nhớ nơi cất chìa khóa nhưng cô không nhìn anh như thể anh là một người vô trách nhiệm.

23. Cô là người tế nhị, khéo léo trong cách thể hiện những gì mình không thích hay thất vọng về một nhà hàng hay một bộ phim khi họ đi chơi.

24. Cô không đưa ra lời chỉ bảo khi anh ấy lái xe hay đỗ xe mà tôn trọng cách làm của anh ấy.

25. Cô đề nghị sự giúp đỡ của anh ấy chứ không ca cẩm về những gì anh làm

sai.

26. Cô bình tĩnh chia sẻ những cảm xúc tiêu cực của mình mà không có ý đổ lỗi, thờ ơ hay phản đối anh ấy.

Số điểm cô nhận được

10-20

10-20

10-20

20-30

10-20

20-30

10-40

10-20

20-30

1-5

10-30

10-20

10-20

10-50

1-10

1-10

10-30

10-20

10-20

20-40

10-40

10-20

10-20

10-20

10-20

10-40

Khi nào phụ nữ có thể ghi được điểm

Mỗi ví dụ trên đều hé mở rằng cách đàn ông ghi điểm khác cách phụ nữ ghi điểm thế nào. Nhưng người phụ nữ không bắt buộc phải làm tất cả những điều trên. Danh sách này hé mở về những thời điểm mà đàn ông dễ ghi điểm nhất. Nếu cô ấy có thể giúp đỡ anh ấy bằng cách trao cho anh những gì anh cần, anh ấy sẽ rất rộng rãi trong việc cho điểm.

Như tôi đã viết trong chương 7, trong những thời điểm khác nhau, khả năng thể hiện tình yêu của phụ nữ cũng thất thường như những con sóng vậy. Khi khả năng đó dâng cao (trong suốt thời kỳ dâng trào của cơn sóng) là lúc mà cô ấy có thể có được nhiều điểm thưởng. Vào những khoảng thời gian khác, cô không nên hi vọng mình sẽ trở nên đầy cảm xúc như thế.

Chỉ vì khả năng bày tỏ tình cảm của phụ nữ thất thường nên nhu cầu tình cảm của đàn ông cũng thất thường. Trong mỗi ví dụ trên, không có một con số chính xác nào trong việc chấm điểm của đàn ông cả. Thay vào đó, luôn có một dãy số tương đối; khi nhu cầu cần tình cảm của cô ấy lớn hơn, anh ấy có xu hướng cho cô nhiều điểm hơn.

Ví dụ: nếu anh ấy mắc lỗi và tự cảm thấy xấu hổ hay hối hận thì anh ấy cần tình yêu của cô ấy hơn; vì vậy anh ấy sẽ chấm nhiều điểm hơn nếu cô ấy đáp lại bằng việc khích lệ, động viên anh. Lỗi lầm càng lớn thì anh càng dành nhiều điểm hơn cho tình yêu của cô. Nếu anh ấy không đón nhận tình yêu của cô thì anh ấy đang có ý định cho cô những điểm liệt tùy theo mức độ anh ấy cần tình yêu của cô đến mức nào. Nếu anh ấy cảm thấy bị thờ ơ vì chót

mắc một lỗi lớn thì anh sẽ cho cô rất nhiều điểm liệt.

Nếu người đàn ông mắc lỗi và tự cảm thấy xấu hổ hay hối hận thì anh ấy cần tình yêu của cô ấy hơn… Lỗi lầm càng lớn thì anh càng dành nhiều điểm hơn cho tình yêu của cô.

ĐIỀU GÌ KHIẾN ĐÀN ÔNG ĐỀ PHÒNG

Đàn ông có thể trở nên tức giận với phụ nữ khi anh ấy mắc lỗi còn phụ nữ thì trở nên lo lắng. Sự giận dữ của anh ấy cũng tương đương với kích cỡ lỗi lầm mà anh ấy gây ra. Một lỗi lớn khiến anh ấy đề phòng nhiều hơn nhiều so với một lỗi nhỏ. Thỉnh thoảng, phụ nữ băn khoăn tại sao đàn ông không nói xin lỗi khi mắc một nỗi lớn. Câu trả lời là anh ấy sợ không được tha thứ. Thật phiền lòng khi biết rằng đàn ông cũng đã thất bại mặc dù đã thử nhiều cách. Vậy nên thay vì nói "anh xin lỗi" anh ấy nổi giận với cô vì cảm thấy lo lắng và cho cô ấy những điểm liệt.

Khi người đàn ông ở trong trạng thái tiêu cực,… hãy đối xử với anh ấy giống như một cơn lốc xoáy đang tràn qua, hãy tránh cơn lốc xoáy đó.

Khi người đàn ông ở trong trạng thái tiêu cực, nếu người phụ nữ có thể đối xử với anh ấy giống như một cơn lốc xoáy đang tràn qua và né tránh nó, sau khi cơn lốc qua đi anh sẽ cho cô vô vàn điểm thưởng vì đã không làm anh cảm thấy mình sai lầm hay không cố thay đổi anh ấy. Nếu cô cố gắng ngưng cơn lốc xoáy ấy lại nó sẽ tàn phá tất cả và rồi anh ấy sẽ đổ lỗi cho cô vì đã can thiệp vào.

Đây là điều mới lạ đối với nhiều phụ nữ bởi vì trên sao Kim, khi ai đó phiền muộn, những cư dân sao Kim không bao giờ thờ ơ với họ hay thậm chí là né tránh. Trên sao Kim không có những cơn lốc xoáy. Khi ai đó phiền muộn, mọi người sẽ cùng người đó giải quyết vấn đề và cố gắng tìm hiểu cái gì đang làm cô ấy phiền muộn bằng cách hỏi hàng loạt câu hỏi. Khi một cơn lốc xoáy tràn qua sao Hỏa, mọi người ở đó lại tìm thấy một đường hào và trốn ở dưới đó.

KHI NÀO ĐÀN ÔNG CHO ĐIỂM LIỆT

Khi phụ nữ hiểu rằng đàn ông ghi điểm khác với phụ nữ, thì điều này sẽ giúp ích rất nhiều. Đối với phụ nữ, những điều mà đàn ông cho điểm liệt là vô cùng phức tạp và nó làm cho họ cảm thấy không yên tâm khi chia sẻ tình

cảm. Tất nhiên, sẽ thật tuyệt vời nếu tất cả đàn ông đều có thể nhận thấy rằng điểm liệt là không công bằng đến mức nào và điều đó thay đổi chỉ trong một đêm - nhưng thay đổi lại cần có thời gian. Tuy nhiên điều có thể làm yên lòng người phụ nữ là khi người đàn ông vội vàng cho điểm liệt thì anh ta cũng sẽ thu hồi lại chúng.

Việc đàn ông cho điểm liệt cũng tương tự với việc phụ nữ cảm thấy phật ý khi cô ấy cho nhiều hơn anh ấy. Cô trừ điểm của anh và tặng anh một điểm không. Những lúc như thế, người đàn ông chỉ cần biết rằng cô ấy đang không được khỏe vì cơn cảm cúm phật ý và trao cho cô nhiều tình yêu hơn.

Tương tự khi đàn ông cho điểm liệt, người phụ nữ có thể nhận thấy rằng anh ấy cũng bị mắc cơn cảm cúm phật ý. Anh ấy cần thêm tình yêu thương để trở nên khỏe mạnh hơn. Kết quả là, ngay lập tức, anh ấy không chỉ cho cô điểm trở lại mà còn cho cô cả điểm thưởng nữa.

Thông qua việc nghiên cứu làm thế nào để ghi được nhiều điểm với đàn ông, phụ nữ đã có một điểm tựa mới để khích lệ, giúp đỡ người đàn ông của mình khi anh ấy có vẻ xa cách và tổn thương. Thay vì làm những việc nho nhỏ cho anh ấy (101 cách ghi điểm với phụ nữ), những việc mà người phụ nữ muốn, cô có thể thành công hơn với việc tập trung sức lực của mình để mang lại cho anh ấy những gì anh ấy muốn (được liệt kê trong "Cách phụ nữ ghi điểm với đàn ông").

HÃY NHỚ NHỮNG KHÁC BIỆT CỦA CHÚNG TA

Cả đàn ông và phụ nữ đều thấy được lợi ích to lớn từ việc ghi nhớ sự khác nhau trong cách ghi điểm của chúng ta. Việc thúc đẩy một mối quan hệ không tổn hao nhiều sức lực như chúng ta đã từng sử dụng và không phải là quá mức khó khăn. Mối quan hệ sẽ dần kiệt sức cho đến khi chúng ta học được cách làm thế nào để điều khiển năng lực của bản thân theo những cách mà người bạn đời của chúng ta vô cùng trân trọng.

11. Làm thế nào để giãi bày những cảm xúc khó nói

Khi chúng ta buồn bã, thất vọng, thất bại hay tức giận, thật khó để xử sự một cách dịu dàng, tình cảm. Khi những cảm xúc tiêu cực xuất hiện, trong chốc lát, chúng ta có xu hướng đánh mất những cảm giác tin tưởng, quan tâm, thấu hiểu, chấp nhận và tôn trọng. Những lúc như vậy, kể cả với những ý định tốt nhất thì cuộc nói chuyện cũng sẽ biến thành tranh cãi. Trong khoảnh khắc nóng giận đó, chúng ta không thể nhớ cách cư xử vừa có lợi cho đối phương vừa có lợi cho chúng ta.

Những lúc như thế, phụ nữ thường có ý định đổ lỗi cho đàn ông một cách không hiểu biết và khiến đàn ông cảm thấy tội lỗi vì hành động của mình. Thay vì ghi nhớ rằng người bạn đời của mình đang cố gắng hết sức, có thể người phụ nữ lại nghĩ về điều tồi tệ nhất và tưởng như đó là những lời chỉ trích và phật ý. Khi phụ nữ cảm thấy những cảm xúc tiêu cực dâng trào, đối với họ, xử sự một cách đáng trân trọng, chấp nhận và tin tưởng là đặc biệt khó khăn. Cô ấy không nhận ra được thái độ của mình làm phiền lòng và gây tổn thương cho người bạn đời đến mức nào.

Khi người đàn ông buồn bã, thất vọng, họ có xu hướng hay phán xét phụ nữ và những cảm xúc của phụ nữ. Thay vì ghi nhớ rằng người bạn đời của anh nhạy cảm và dễ bị tổn thương, người đàn ông lại quên béng những nhu cầu của cô ấy và tưởng rằng điều đó thật ích kỷ và thiếu sự quan tâm. Khi những cảm xúc tiêu cực dâng trào, đối với người đàn ông, xử sự một cách quan tâm, thấu hiểu và tôn trọng là đặc biệt khó khăn. Anh ấy không nhận ra được thái độ tiêu cực của anh ấy đã làm tổn thương người bạn đời của mình như thế nào.

Đây là khoảng thời gian mà việc trò chuyện không có tác dụng. Thật may mắn làm sao, vẫn còn có giải pháp khác. Thay vì chia sẻ những xúc cảm của bạn với ngừoi bạn đời của mình bằng lời nói, hãy viết thư cho anh ấy hay cô ấy. Viết thư là cách để bạn lắng nghe những cảm xúc của chính mình mà không phải lo lắng sẽ làm tổn thương người bạn đời của mình. Bằng cách bộc lộ tất cả và lắng nghe những xúc cảm của bản thân mình, tự nhiên bạn sẽ trở nên bình tĩnh và tình cảm hơn. Khi đàn ông viết thư, họ trở nên quan tâm, thấu hiểu và tôn trọng hơn; khi phụ nữ viết thư, họ trở nên tin tưởng, chấp nhận và trân trọng hơn.

Viết ra những cảm xúc tiêu cực của bản thân mình là một cách tuyệt vời đẻ nhận biết được bạn thật không đáng yêu đến mức nào. Với sự nhận thức rõ ràng hơn này, bạn có thể điều chỉnh cách cư xử của mình. Thêm vào đó, khi

viết ra những cảm xúc tiêu cực, sự dồn dập của cảm xúc sẽ nhẹ bớt, điều đó sẽ tạo ra khoảng không cho những tình cảm tích cực dần trở lại. Khi trở nên bình tĩnh hơn, bạn có thể gặp người bạn đời của mình, nói chuyện với anh ấy hay cô ấy một cách tình cảm hơn – cách chứa đựng ít sự phán xét và buộc tội hơn. Kết quả là cơ hội được hiểu và chấp nhận của bạn sẽ nhiều hơn nhiều.

Sau khi viết thư xong, có thể bạn sẽ cảm thấy không cần nói chuyện nữa. Thay vì điều đó, có thể bạn lại rất muốn làm một cái gì đó thật tình cảm cho người bạn đời của mình. Bạn có sẻ chia những cảm xúc của mình trong bức thư hay bạn phải viết một bức thư chỉ để cảm thấy vơi bớt nhưng viết ra những cảm xúc của mình lại là một công cụ quan trọng.

Bạn có sẻ chia những cảm xúc của mình trong bức thư hay bạn phải viết một bức thư chỉ để cảm thấy vơi bớt nhưng viết ra những cảm xúc của mình lại là một công cụ quan trọng.

Thay vì viết ra những xúc cảm của mình bạn cũng có thể chọn một phương pháp tương tự diễn ra trong đầu bạn. Đơn giản chỉ là tái hiện cuộc nói chuyện để thấy được toàn bộ những gì đã xảy ra. Trong trí tưởng tượng của bạn, hãy hình dung bạn đang nói ra những gì bạn cảm nhận, suy nghĩ và mong muốn - không cần điều khiển bản thân theo bất cứ cách nào. Bằng cách tiếp tục một cuộc đối thoại trong tâm trí, thể hiện thật sự những cảm xúc trong tâm hồn bạn, bạn sẽ đột nhiên được giải thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực. Liệu rằng bạn có viết những điều đó ra hay chỉ nghĩ về chúng ở trong đầu thì việc khám phá, cảm xúc và bộc lộ sẽ khiến cho những cảm xúc tiêu cực của bạn mất đi sức mạnh của chúng và những cảm xúc tích cực nảy sinh. Những lá thư tình, những kỹ năng lại làm gia tăng thứ quyền lực này và hiệu quả của tiến trình đó rất lớn. Mặc dù đây là những kỹ năng viết nhưng chúng cũng là những kỹ năng về trí tuệ nữa.

KỸ NĂNG VIẾT THƯ TÌNH

Một trong những cách tốt nhất để giải quyết những rắc rối và truyền đạt nó theo một cách đầy yêu thương đó là sử dụng phương pháp viết thư tình. Bằng cách viết ra những cảm xúc theo lối riêng, những cảm nhận rối bời đó sẽ tự nhiên giảm đi và những cảm xúc đích thực sẽ tăng lên. Phương pháp viết thư tình sẽ thúc đẩy quá trình viết thư. Có ba khía cacnhj hay còn gọi là 3 phần của phương pháp này.

1. Viết một bức thư bày tỏ cảm nhận của bạn: Giận hờn, buồn rầu, sợ hãi, hối hận và yêu thương.

2. Viết một lá thư hồi âm bày tỏ điều bạn muốn lắng nghe từ người bạn đời của mình.

3. Chia sẻ bức thư tình và lá thư hồi âm của bạn với người bạn đời.

Phương pháp viết thư tình khá linh hoạt. Bạn có thể lựa chọn thực hiện tất cả ba bước hay bạn chỉ cần làm một hoặc hai bước mà thôi. Ví dụ, bạn có thể thực hành các bước một và hai để cảm thấy tập trung và si tình hơn, sau đó bạn có một cuộc đối thoại trực tiếp với người bạn đời mà không quá xúc động với cơn bực tức hay niềm oán trách. Vào những thời điểm khác bạn có thể thực hiện tất cả ba bước và chia sẻ cả hai lá thư với đối phương.

Làm được cả ba bước là một trải nghiệm có tính hiệu lực và gắn kết đối với cả hai bạn. Tuy nhiên thực hiện cả ba bước phải tốn thời gian bận tâm và đôi lúc không phù hợp. Trong một số tình huống, phương pháp hiệu quả nhất là làm ngay bước một và viết một bức thư. Hãy tham khảo một vài ví dụ sau để biết được viết một bức thư tình như thế nào.

BƯỚC 1: VIẾT MỘT BỨC THƯ TÌNH

Để viết một bức thư tình, hãy tìm một điểm đặc biệt và viết thư cho người bạn đời của bạn. Trong mỗi lá thư, hãy bày tỏ những cảm xúc của bạn như giận hờn, buồn bã, sợ hãi, hối hận và sau cùng là yêu thương. Cách thức này cho phép bạn hoàn toàn có thể bày tỏ và thấu hiểu tất cả cảm xúc của chính mình. Kết quả là bạn có thể truyền đạt với người bạn đời tập trung và thân mật hơn.

Khi chúng ta buồn, chúng ta thường có nhiều cảm xúc lẫn lộn cùng một lúc. Ví dụ, khi người bạn đời khiến bạn thất vọng, bạn có thể cảm thấy giận dữ vì anh ấy thiếu nhạy cảm, vì cô ấy không biết đề cao bạn, buồn vì anh ấy bị công việc thu hút quá nhiều, buồn rằng dường như cô ấy không tin bạn, sợ rằng cô ấy không tha thứ cho bạn, sợ rằng anh ta không quan tâm nhiều đến bạn, nuối tiếc vì bạn đã che giấu tình yêu của mình dành cho anh ấy hoặc cô ấy. Nhưng cùng lúc đó, bạn cảm thấy yêu thương vì người ấy là bạn đời của mình và bạn muốn tình yêu và sự chú ý của đối phương.

Để tìm thấy những cảm xúc yêu thương của chính mình, nhiều khi chúng ta cần phải cảm nhận cả những cảm xúc rối bời đó. Sau khi thổ lộ bốn mức độ cảm xúc (giận hờn, buồn bã, sợ hãi, hối hận), chúng ta có thể hoàn toàn cảm nhận được những cảm xúc yêu thương của mình. Việc viết một bức thư tự nhiên sẽ giảm đi những xúc cảm lẫn lộn đó và cho phép chúng ta hiểu được

những cảm xúc đích thực. Đây là những điểm nổi bật của một bức thư cơ bản:

1. Hãy ghi địa chỉ lá thư của đối phương. Giả bộ rằng anh ấy hay cô ấy đang lắng nghe bạn nói với lòng yêu thương và sự thấu hiểu.

2. Hãy bắt đầu bằng cơn giận dữ, sau đó là nỗi buồn, rồi sợ hãi và cuối cùng là yêu thương. Bao gồm năm điều này trong mỗi bức thư.

3. Viết một vài câu dành cho mỗi cảm xúc, hãy giữ đều cùng một độ dài gần bằng nhau. Hãy nói theo một cách đơn giản.

4. Sau mỗi điều hãy dừng lại và chú ý đến cảm xúc tiếp theo đang tới. Hãy viết về cảm giác đó.

5. Đừng ngắt quãng bức thư cho đến khi bạn cảm thấy được tình yêu, hãy kiên nhẫn và chờ đợi tình yêu được bộc lộ.

6. Hãy ký tên bạn cuối cùng. Dành vài giây để nghĩ về điều bạn muốn và bạn cần. Hãy viết nó ở mục tái bút.

Để đơn giản hóa việc viết thư, bạn có thể tham khảo trang sau để dùng như một lời hướng dẫn khi viết những lá thư của chính mình. Trong từng mục một, số cụm từ đầu tiên sẽ được gộp vào để giúp bạn bộc lộ cảm xúc của mình. Bạn có thể dùng ngay những cụm từ này hoặc là dùng tất cả. Nói chung những cụm từ dùng để giãi bày hài lòng nhất là: “Anh đang giận”, “Anh buồn”, “Anh sợ”, “Anh xin lỗi”, “Anh muốn”, và “Anh yêu”. Bất kỳ cụm từ nào cũng bày tỏ cảm xúc của bạn có hiệu quả. Thường mất 20 phút để hoàn thành một bức thư.

Một bức thư tình

Thân gửi_______________ Ngày___________________

Anh viết bức thư này để chia sẻ những cảm xúc của mình với em.

1. Sự giận hờn:

• Anh không thích điều đó………

• Anh thấy tức giận……………..

• Anh giận rằng…………………

• Anh cảm thấy bực mình………

• Anh muốn……………………

2. Nỗi buồn rầu:

• Anh cảm thấy thất vọng………

• Anh buồn vì…………………..

• Anh thấy bị tổn thương………

• Anh muốn……………………

3. Nỗi sợ hãi:

• Anh cảm thấy lo lắng………

• Anh sợ……………………...

• Anh cảm thấy hoang mang...

• Anh cần…………………….

• Anh muốn………………….

4. Sự hối hận:

• Anh cảm thấy ngại ngùng….

• Anh rất tiếc…………………

• Anh cảm thấy ngượng ngùng.

• Anh muốn…………………..

5. Tình yêu:

• Anh yêu……………………

• Anh muốn………………….

• Anh hiểu……………………

• Anh tha thứ…………………

• Anh đánh giá cao…………..

• Anh cảm ơn vì……………..

• Anh biết……………………

Tái bút: Lời hồi âm anh muốn nghe ở em là…………

Đây là những tình huống phổ biến và một vài ví dụ sẽ giúp bạn hiểu được phương pháp này.

Một bức thư về tính hay quên

Khi Tom chợp mắt quá thời gian anh dự định và quên cho Hayley - con gái của anh ta đến nha sĩ, vợ anh Samantha rất giận dữ. Thay bằng việc giáp mặt với Tom bằng cơn thịnh nộ và không hài lòng, cô đã ngồi xuống và viết một bức thư. Sau này cô có thể nói chuyện với Tom theo cách tập trung và hài lòng hơn.

Bởi vì cô viết bức thư này, Samantha sẽ không gây ra một cuộc gây gổ hay bác bỏ chồng. Họ đã có một buổi tối vui vẻ đầy yêu thương sẽ thay thế cho một cuộc cãi cọ. Tuần sau đó Tom đã chắc chắn thực hiện được việc đưa Hayley đến nha sĩ.

Đây là bức thư của Samantha:

Tom thân mến,

1. Sự tức giận: Em giận rằng anh đã lãng quên. Em giận rằng anh đã ngủ quá giấc. Em ghét anh ngủ và quên tất cả. Em mệt mỏi khi phải chịu trách nhiệm với mọi điều. Anh hy vọng rằng em sẽ làm tất cả và em mệt mỏi vì điều này lắm.

2. Nỗi buồn rầu: Em buồn rằng Hayley đã làm lỡ cuộc hẹn của con bé. Em buồn vì anh đã quên. Em buồn vì em cảm thấy em không thể dựa vào anh. Em buồn vì anh làm việc quá vất vả. Em buồn vì anh quá mệt. Em buồn vì anh dành ít thời gian cho em. Em cảm thấy đáng thương khi anh không thích nhìn em. Em cảm thấy tổn thương khi anh quên nhiều thứ. Em cảm thấy hình

như anh không quan tâm.

3. Nỗi sợ hãi: Em sợ em phải làm tất cả. Em sợ phải tin anh. Em sợ rằng anh không quan tâm. Em sợ rằng em phải chịu trách nhiệm sau này nữa. Em không muốn làm tất cả. Em sợ rằng anh sẽ không bao giờ có trách nhiệm. Và em cũng sợ anh đang làm việc quá vất vả và anh lại ốm.

4. Sự hối hận: Em cảm thấy ngại ngùng khi anh lỡ hẹn, thấy bối rối khi anh muộn màng. Em tiếc rằng em đã không nhắc nhở anh. Em xin lỗi em không thể chấp nhận hơn được nữa. Em thấy hổ thẹn vì em không thể yêu thương được nữa. Em không muốn cự tuyệt anh.

5. Tình yêu: Em yêu anh. Em hiểu rằng anh rất mệt mỏi. Anh làm việc rất vất vả. Em biết anh đang cố hết sức mình. Em tha thứ cho anh vì tính lãng quên. Cảm ơn anh đã sắp xếp một cuộc hẹn khác. Cảm ơn anh về việc đưa Hayley đến nha sĩ. Em biết anh thực sự rất quan tâm. Em biết anh yêu em. Em thấy mình may mắn khi có anh trong đời. Em muốn cùng anh có một buổi tối đầy yêu thương.

Yêu anh, Samantha.

Tái bút: Em muốn biết anh sẽ có trách nhiệm đưa Hayley đến nha sĩ vào tuần sau.

Một bức thư về sự lãnh đạm

Sáng hôm sau Jim sẽ phải đi công tác. Tối hôm trước đó, vợ của anh Virginia cố gắng để gần gũi chồng. Cô đã mang một quả xoài vào phòng ngủ của hai người và đã mời anh một miếng. Jim chăm chú đọc sách ở trên giường và nói rằng anh không đói. Virginia cảm thấy bị từ chối và bỏ đi. Trong lòng mình cô cảm thấy đau đớn và giận hờn. Cô không quay lại phòng để phàn nàn về thái độ thiếu nhạy cảm của anh mà cô viết một bức thư.

Sau khi viết thư xong, Virginia cảm thấy bình tĩnh hơn và tha thứ; cô quay lại phòng ngủ và nói: “Đây là đêm cuối cùng của hai ta trước khi anh đi, hãy giành chút thời gian đặc biệt cho nhau anh nhé”. Jim đã đặt cuốn sách xuống và họ có buổi tối nồng nàn bên nhau. Bức thư đó đã cho Virginia sức mạnh và dũng cảm để gây sự chú ý của chồng. Thậm chí cô không cần chia sẻ bức thư với người bạn đời của mình. Đây là bức thư của cô:

Jim yêu mến,

1. Sự giận dữ: Em giận rằng anh lại muốn đọc sách và đây lại là buổi cuối cùng của hai ta trước khi anh đi. Em giận rằng anh đã thờ ơ với em. Em giận vì chúng ta không giành thời gian nhiều cho nhau. Luôn luôn có cái gì đó quan trọng hơn em. Em muốn cảm nhận rằng anh yêu em.

2. Nỗi buồn: Em buồn vì anh không muốn gần em. Em buồn vì anh làm việc quá hăng say. Nếu em không ở đây mà anh không để tâm thì chẳng có gì để nói. Em buồn vì anh luôn luôn bận rộn. Anh không muốn nói chuyện với em. Em thấy bị tổn thương khi anh không quan tâm đến. Em cảm thấy mình không là người đặc biệt.

3. Nỗi sợ: Em sợ rằng thậm chí anh cũng không biết tại sao em buồn. Em sợ anh không quan tâm. Em sợ phải chia sẻ những cảm xúc của mình với anh. Em sợ anh sẽ lãng quên em. Em sợ chúng ta sẽ trôi xa về hai phía. Em lo sợ rằng em không thể làm gì về điều đó. Em sợ mình đang chán nản. Em lo sợ rằng anh sẽ không yêu em.

4. Hối hận: Em thấy ngượng ngùng khi muốn anh giành thời gian cho em trong khi thậm chí anh còn không để ý. Em lúng túng khi cảm thấy buồn rầu đến mức này. Em tiếc rằng nếu điều này nghe có vẻ như một lời yêu cầu. Em xin lỗi vì em không cảm thấy sự yêu thương và chấp nhận anh nhiều hơn. Em thấy lạnh lẽo khi anh không dành thời gian cho em. Em tiếc rằng em đã không cho anh cơ hội. Em xin lỗi vì em đã không tin tưởng vào tình yêu của mình.

5. Lòng yêu thương: Em thực sự yêu anh. Điều đó giải thích tại sao em mang quả xoài đến phòng. Em muốn có cái gì đó để làm anh hài lòng. Em móng muốn chúng ta có thời gian để yêu nhau. Em vẫn muốn có một buổi tối đặc biệt. Em tha thứ vì anh đã không đáp lại tình cảm của em. Em hiểu rằng anh đang chăm chú đọc sách. Hãy để cho chúng ta có một buổi tối đầy ái ân anh nhé.

Em yêu anh, Virginia.

Tái bút: Lời hồi âm em muốn lắng nghe là: “Anh yêu em, Virginia, và anh cũng mong muốn có một buổi tối ái ân cùng em. Anh rất nhớ em”.

Một bức thư về sự tranh cãi

Michael và Vanessa không đồng tình với nhau về một quyết định tài chính. Trong một vài phút họ xảy ra xích mích. Khi Michael để ý rằng mình sắp hét lên thì anh đã kiềm chế, hít sâu và sau đó nói rằng: “Anh cần có một chút

thời gian để suy nghĩ về điều này và chúng ta nói chuyện sau”. Anh đã đi vào một phòng khác và viết cảm xúc của mình vào một bức thư.

Sau khi hoàn thành bức thư anh có thể quay lại và bàn bạc vấn đề theo cách thấu hiểu hơn. Kết quả là họ cùng nhau giải quyết vấn đề đó.

Đây là bức thư của anh ta:

Vanessa yêu quí,

1. Sự giận dữ: Anh giận rằng em đã quá xúc động và cứ liên tục hiểu lầm anh. Em đã không giữ được bình tĩnh khi chúng ta nói chuyện. Anh giận vì em đã không tinh tế và dễ bị tổn thương. Anh giận vì em không tin tưởng và bác bỏ anh.

2. Nỗi buồn: Anh buồn vì chúng ta đã cãi nhau. Thật đau lòng khi anh cảm thấy sự nghi ngờ và sự không tin tưởng ở em đối với anh. Nó gây tổn thương tình yêu của em dành cho anh. Anh buồn vì chúng ta đã tranh cãi. Anh tiếc rằng chúng ta không đồng tình với nhau.

3. Nỗi sợ: Anh sợ anh đã mắc sai lầm. Anh sợ anh không thể thực hiện điều mình muốn mà lại làm cho em buồn thêm. Anh sợ chia sẻ cảm xúc của mình. Anh sợ em đã làm cho anh cảm thấy mình sai lầm. Anh sợ rằng mình trở nên bất lực. Em đã không đánh giá cao năng lực của anh. Anh không biết nói gì.

4. Hối tiếc: Anh xin lỗi vì đã làm tổn thương em. Anh tiếc rằng anh đã không đồng ý với em. Anh xin lỗi vì anh đã trở nên lạnh lùng. Anh xin lỗi anh đã phản đối lại ý kiến của em. Anh đã quá vội vã làm những điều mình muốn. Anh tiếc rằng anh đã làm tổn thương cảm nhận của em. Anh không hài lòng khi bị đối xử như vậy. Anh xin lỗi vì đã độc đoán với em.

5. Tình yêu thương: Anh yêu em và anh muốn giải quyết việc này. Anh nghĩ bây giờ mình có thể lắng nghe cảm xúc của em. Anh xin lỗi vì anh đã gạt bỏ điều đó. Thực sự anh yêu em rất nhiều. Anh muốn là người hùng của em và anh không muốn ngay lập tức lại đồng ý tất cả. Anh mong muốn em sẽ ngưỡng mộ anh. Anh vẫn là anh và anh ủng hộ em thật lòng. Anh yêu em. Lúc này chúng ta nói chuyện thì anh sẽ kiên nhẫn và thấu hiểu hơn. Anh hài lòng về điều đó.

Anh yêu em, Michael.

Tái bút: Điều anh muốn lắng nghe là: “Em yêu anh, Michael. Em thật sự

đánh giá cao những điều mà người đàn ông như anh quan tâm và thấu hiểu. Em tin anh có thể giải quyết được công việc".

Một bức thư về sự không hài lòng và thất vọng

Jean đã để lại một lời nhắn cho chồng mình, Bill, nói rằng cô ấy muốn Bill mang một số bức thư quan trọng về nhà. Song Bill không được đọc lời nhắn đó. Khi anh về nhà mà không có thư, phản ứng của Jean rất giận và thất vọng.

Mặc dù Bill không có lỗi, nhưng Jean vẫn tiếp tục phàn nàn rằng cô ấy cần có những bức thư đó biết bao và cô thất vọng thế nào. Anh bắt đầu cảm thấy bị đổ lỗi và bị chỉ trích. Jean không nhận thấy Bill đang chịu đựng tất cả sự giận dữ và thất vọng của cô. Bill thực sự bị ức chế và cho rằng cô ta đã sai vì làm anh buồn.

Thay bằng việc cực lực bảo vệ cảm xúc của mình và làm hỏng buổi tối của họ, Bill đã quyết định sáng suốt dành ra 10 phút và viết một bức thư. Khi hoàn thành, anh đã trở về ôm chặt vợ và nói: "Anh xin lỗi vì đã không mang thư về. Anh ước gì mình đọc được lời nhắn đó. Dù gì chăng nữa em vẫn yêu anh chứ?" Jean đáp lại anh bằng tình yêu thương và sự đánh giá cao, họ đã có một buổi tối vui vẻ bên nhau thay bằng một cuộc chiến tranh lạnh.

Đây là bức thư của Bill:

Jean yêu quí,

1. Sự giận dữ: Anh không muốn khi thấy em buồn. Anh không thích khi em đổ lỗi cho anh. Anh giận rằng em không vui, không vui ngay cả khi nhìn thấy anh. Anh cũng chẳng hài lòng khi không hoàn thành trách nhiệm. Anh muốn em đánh giá cao và vui vẻ khi nhìn thấy anh.

2. Nỗi buồn: Anh buồn rằng em đã quá giận dữ và thất vọng. Anh buồn vì em không vui vẻ với anh. Anh muốn em hạnh phúc. Anh buồn vì công việc luôn luôn len lỏi vào cuộc sóng của hai ta. Anh buồn rằng em đã không coi trọng những điều tuyệt vời mà chúng ta đã có với nhau trong cuộc sống. Anh buồn vì đã không về nhà cùng với những bức thư mà em cần.

3. Nỗi sợ: Anh sợ rằng anh không thể làm cho em hạnh phúc. Anh sợ rằng em sẽ không vui cả tối nay. Anh sợ cả việc cởi mở hay khép lòng với em. Anh sợ rằng anh cần tình yêu của em. Anh sợ mình không tốt. Anh sợ rằng em cứ khăng khăng điều này để chống lại anh.

4. Sự hối tiếc: Anh xin lỗi vì đã không mang bức thư về nhà. Anh tiếc rằng em đã quá buồn rầu. Anh tiếc rằng mình đã không có ý nghĩ là sẽ gọi em. Anh không muốn làm cho em buồn. Anh muốn em vui vẻ khi nhìn thấy anh. Chúng ta có kỳ nghỉ bốn ngày và anh muốn nó trở nên đặc biệt.

5. Tình yêu: Anh yêu em. Anh muốn em hạnh phúc. Anh biết bằng em đang buồn. Anh hiểu rằng em cần có thời gian một mình. Anh biết rằng em không cố tình làm cho anh buồn. Em chỉ muốn anh ôm em và thông cảm với em. Anh xin lỗi. Đôi khi anh không biết mình phải làm gì và đã khiến cho em hành động sai lầm. Cảm ơn em vì em là vợ anh. Anh yêu em rất nhiều. Anh không hoàn hảo và không hạnh phúc. Anh biết rằng em buồn về lá thứ.

Anh yêu em, Bill.

Tái bút: Lời anh muốn nghe là: "Em yêu anh Bill. Em đánh giá cao những điều mà anh đã làm cho em. Cám ơn người chồng của em".

BƯỚC 2: VIẾT MỘT LÁ THƯ HỒI ÂM

Đây là bước thứ hai của phương pháp viết thư tình. Một khi bạn đã bày tỏ cả những cảm xúc rối bời và đích thực thì bạn hãy rành ra 3 đến 5 phút để viết một lá thư hồi âm - có thể đó là một quá trình hàn gắn. Trong bức thư này bạn sẽ viết lời đáp lại mong muốn của bạn đời.

Công việc cụ thể như sau: Tưởng tượng rằng người bạn đời của bạn có thể đáp lại đầy yêu thương những cảm xúc bị tổn thương của bạn - những điều mà bạn đã bộc lộ ở bức thư đầu tiên. Hãy viết một lá thư ngắn gọn cho chính bạn, giả vờ rằng đó là bức thư người bạn đời viết cho bạn. Lá thư này bao gồm những điều mà bạn muốn nghe từ người đó về những sự tổn thương mà bạn đã đề cập. Những cụm từ sau có thể giúp bạn bắt đầu:

• Cảm ơn em vì ……

• Anh hiểu rằng…….

• Anh rất tiếc ………

• Anh xứng đáng …..

• Anh muốn ………..

• Anh yêu …………

Đôi khi viết một lá thư hồi âm thậm chí hiệu quả hơn việc viết một bức thư tình. Viết ra những điều mà chúng ta thực sự muốn và cần sẽ làm tăng sự cởi mở của lòng mình khi nhận được những lời ủng hộ mà chúng ta đáng nhận được. Thêm vào đó, khi chúng ta tưởng tượng người bạn đời của mình hồi âm một cách âu yếm, chúng ta thực sự giải quyết vấn đề dễ dàng hơn.

Một số người rất khá trong việc viết ra những cảm xúc phủ nhận nhưng lại rất khó khi tìm kiếm cảm nhận về tình yêu. Đối với những người này, viết thư hồi âm và chờ đợi điều họ muốn đáp lại ý nghĩa quan trọng đặc biệt. Hãy khẳng định để thấy được phản ứng của chính bạn khi cho phép người bạn đời có thể ủng hộ bạn. Điều này sẽ giúp bạn có nhận thức đúng đắn về việc khó khăn biết bao khi người kia phải cư xử một cách thân mật vào những lúc như vậy.

Chúng ta có thể biết được nhu cầu của bạn đời như thế nào

Đôi khi phụ nữ phản đối viết thư hồi âm. Họ hy vọng người bạn đời của mình biết phải nói gì. Họ che giấu điều đó bằng cách nói rằng "Tôi không muốn nói với anh ấy điều mà tôi cần; nếu anh ấy yêu tôi thì anh ấy sẽ biết phải làm gì'. Trong trường hợp này người phụ nữ cần nhớ rằng đàn ông đến từ Sao Hỏa và không biết được điều phụ nữ cần, họ phải được phụ nữ chỉ dẫn cho.

Lời đáp lại của người đàn ông phản ánh hành tinh của anh ta nhiều hơn là phản ánh việc anh ta yêu một người phụ nữ như thế nào. Nếu anh ta là người Sao Kim, anh ta sẽ biết nói điều gì, nhưng sự thực lại không phải vậy. Đàn ông thực sự không biết đáp lại tình cảm của người phụ nữ như thế nào. Lí do lớn nhất là vì văn hóa của họ đã không dạy cho họ biết điều mà phụ nữ mong muốn.

Nếu người đàn ông được chứng kiến và lắng nghe lời đáp lại của bố mình bằng tình yêu thương đối với nỗi buồn của mẹ anh ta thì anh ta sẽ không phải đắn đo là phải làm gì. Ngược lại, anh ta sẽ không biết bởi vì anh ta không được dạy điều đó. Những lá thư hồi âm là cách tốt nhất để chỉ cho một người đàn ông thấy mong muốn của người phụ nữ. Dần dần nhưng chắc chắn, anh ta sẽ biết.

Những lá thư hồi âm là cách tốt nhất để chỉ cho một người đàn ông thấy mong muốn của người phụ nữ.

Đôi khi phụ nữ hỏi tôi: “Nếu tôi nói với anh ta điều tôi muốn lắng nghe thì anh ta sẽ nói nhưng làm thế nào tôi biết được anh ta không chỉ nói điều đó? Tôi e rằng anh ta thực sự không có ý định đó”.

Đây là một câu hỏi quan trọng. Nếu một người đàn ông không yêu một người phụ nữ thì anh ta sẽ không băn khoăn về việc phải trao cho cô ấy những mong muốn đó. Thậm chí anh ta cố gắng gửi lời đáp lại tương tự như lời của cô ấy. rất hiếm khi anh ta thực sự cố gắng hồi âm.

Nếu anh ta có vẻ không chân thật, đó chính là bởi vì anh ta đang học những điều mới mẻ. Biết một cách hồi âm mới là vô cùng khó khăn. Đối với anh ta, điều này có thể gây yếu đuối. Đây là thời điểm khủng hoảng. Anh ta cần nhiều lời động viên và khuyến khích. Anh ta cần có ý kiến phản hồi cho biết anh ta đang đi trên con đường đúng.

Nếu mọi nỗ lực của anh ta ủng hộ cô dường như giả dối, thường là vì anh ta sợ rằng những cố gắng đó không hiệu quả. Nếu một người phụ nữ đánh giá cao nỗ lực của anh ta thì sau này anh ta sẽ cảm thấy an tâm hơn và như thế anh ta sẽ chân thành hơn. Người đàn ông đó không vụng về. Khi anh ta cảm thấy rằng người phụ nữ tiếp nhận anh ta và anh ta có thể đáp lại theo cách tạo ra một sự khác biệt đích thực, anh ta sẽ thực hiện nó. Hãy cho anh ấy thời gian.

Phụ nữ cũng có thể biết rất nhiều về nam giới và những gì họ cần bằng cách lắng nghe thư hồi âm của một người đàn ông. Nói chung phụ nữ thường bị lúng túng trước phản ứng của đàn ông đối với cô ta. Cô ấy thường không có ý kiến giải thích tại sao đàn ông lại bác bỏ mọi nỗ lực của cô ấy ủng hộ anh ta. Cô ta hiểu lầm những gì anh ta cần. Đôi khi cô ta bác bỏ anh ấy bởi vì nghĩ rằng anh ta muốn cô ấy phải từ bỏ chính mình. Trong nhiều trường hợp, người đàn ông thực sự muốn phụ nữ tin tưởng, đánh giá cao và chấp nhận anh ta.

Để nhận được sự đồng tình, chúng ta không chỉ phải cho người bạn đời biết những gì chúng ta cần mà còn phải sẵn lòng ủng hộ họ. Những lá thư hồi âm đảm bảo rằng một người sẽ mở lòng để được chấp nhận. Nếu không thì sự truyền đạt sẽ không có tác dụng. Thái độ chia sẻ những cảm xúc bị tổn thương nói lên rằng “Chẳng có gì anh/em nói có thể làm tôi cảm thấy dễ chịu hơn” song nó không chỉ phản tác dụng mà còn làm tổn thương tới người bạn đời. Tốt hơn hết là không nên nói vào những lúc này.

Đây là một ví dụ một bức thư tình và lá thư hồi âm của nó. Chú ý là lời hồi

âm vẫn ở bên dưới phần tái bút, nhưng nó dài hơn một chút và chi tiết hơn những điều đã nói ở trên.

Một bức thư tình và thư hồi âm về sự phản đối của người đàn ông

Khi Theresa muốn chồng mình, Paul, ủng hộ mình, anh ta phản đối và có vẻ bị áp lực với yêu cầu của cô.

Paul thân yêu,

1. Sự giận hờn: Em giận vì anh phản đối lại em. Em giận rằng anh không đưa ra ý kiến giúp em. Em giận vì em luôn phải thắc mắc. Em thực sự phải làm điều đó quá nhiều với anh. Em cần sự giúp đỡ của anh.

2. Nỗi buồn: Em buồn vì anh không muốn giúp em. Em buồn vì em cảm thấy cô đơn. Em muốn làm nhiều thứ cùng một lúc. Em không có được sự đồng tìn của anh.

3. Sự sợ hãi: Em sợ phải yêu cầu sự giúp đỡ của anh. Em sợ cơn giận dữ của anh. Em sợ anh từ chối và em lại thấy bị tổn thương.

4. Sự hối tiếc: Em xin lỗi vì bực tức với anh. Em xin lỗi vì đã cằn nhằn và chỉ trích anh. Em tiếc rằng mình đã không thông cảm với anh nhiều hơn. Em xin lỗi em đã cho quá nhiều và cũng đòi hỏi anh như vậy.

5. Tình yêu: Em yêu anh. Em biết rằng anh đang cố hết sức mình. Em biết anh thực sự quan tâm đến em. Em muốn nói chuyện với anh theo cách thân mật hơn. Anh cũng là một người cha đáng yêu của con chúng ta.

Em yêu anh. Theresa.

Hồi âm:

Theresa thân yêu,

Cảm ơn em đã yêu anh nhiều đến vậy. Cảm ơn em vì đã chia sẻ cảm xúc với anh. Anh hiểu rằng anh đã làm em tổn thương khi hành động như thể là mọi yêu cầu của em là quá đòi hỏi. Anh cũng hiểu em bị tổn thương khi phản đối em. Anh xin lỗi vì không giúp em thường xuyên hơn. Em xứng đáng được nhận sự đồng tình của anh và anh muốn ủng hộ em nhiều hơn. Anh thực sự yêu em và anh cảm thấy hạnh phúc khi có em làm vợ.

Anh yêu em, Paul.

BƯỚC 3: CHIA SẺ BỨC THƯ TÌNH VÀ LÁ THƯ HỒI ÂM CỦA BẠN

Việc chia sẻ những bức thư của bạn là rất quan trọng vì những lý do sau:

• Tạo cho người bạn đời một cơ hội được giúp đỡ bạn.

• Cho phép bạn hiểu mong muốn của chính mình.

• Điều này làm cho người bạn đời của bạn có ý kiến phản hồi một cách thân mật và tôn trọng hơn.

• Nó thúc đẩy sự thay đổi trong quan hệ.

• Tạo ra sự mật thiết và đam mê.

• Điều này chỉ cho người bạn đời của bạn biết điều gì là quan trọng đối với bạn và ủng hộ bạn thì sẽ thành công như thế nào.

• Nó giúp cho các cặp vợ chồng có thể tái đối thoại khi cuộc nói chuyện không thành công.

• Điều đó chỉ cho chúng ta biết làm thế nào để lắng nghe những cảm nhận phản đối một cách an toàn.

Có năm cách chia sẻ những bức thư của bạn được phác thảo dưới đây. Trong trường hợp này, cô ấy đã viết thư và cách thức này có lợi ích như thể anh ta đã làm điều đó.

1. Anh ấy đọc to cả hai bức thư khi cô ta hiện diện. Sau đó anh ôm cô ấy vào lòng và trao lời đáp lại yêu thương của chính mình vì hiểu rằng đó là điều cô muốn lắng nghe.

2. Cô ta đọc to cả hai bức thư cho anh ta nghe. Và anh ta vẫn hành động như vậy.

3. Trước tiên anh ta đọc lớn bức thư hồi âm cho cô gái nghe. Sau đó lại đọc bức thư tình của cô. Người đàn ông sẽ dễ dàng hơn nhiều khi lắng nghe cảm xúc của đối phương, anh ta sẽ biết đáp lại như thế nào. Hãy cho người đàn ông biết những gì yêu cầu ở anh ta. Anh ta sẽ không cảm thấy hoang mang nhiều lắm khi biết những gì yêu cầu ở anh ta. Sau khi anh ta đọc bức thư tình

của cô ấy, anh ta sẽ ôm cô ấy vào lòng và trao cho cô những gì mà cô ấy mong muốn ở anh.

4. Trước tiên cô ấy sẽ đọc bức thư hồi âm của mình cho anh ta nghe. Sau đó cô lại đọc bức thư tình lên. Cuối cùng anh ta cũng hành động tương tự.

5. Cô ấy đưa những bức thư của mình trao cho anh ta để anh ta đọc chúng riêng trong vòng 24 tiếng. Sau đó anh ấy sẽ cảm ơn cô ta vì đã viết những bức thư đó đồng thời trao cho cô ta những điều cô mong muốn.

Phải làm gì nếu người bạn đời của bạn không hồi âm lại theo cách yêu thương thân mật

Dựa trên những kinh nghiệm từng trải trong quá khứ cho thấy một số người gặp nhiều khó khăn khi nghe những bức thư tình. Trong trường hợp này họ không hy vọng là sẽ đọc chúng. Thậm chí khi người bạn đời muốn nghe một bức thư thôi thì họ cũng không thể đáp lại đúng cách đầy âu yếm. Hãy lấy trường hợp Paul và Theresa làm ví dụ.

Nếu Paul không cảm thấy yêu thương hơn sau khi anh ta lắng nghe bức thư của người bạn đời, đó là bởi vì anh ta không thể đáp lại tình yêu vào thời điểm đó. Nhưng sau này, suy nghĩ của anh ta sẽ thay đổi.

Khi đọc những bức thư này, người đàn ông có thể cảm thấy phải chịu đựng cơn giận dữ và đau đớn cuối cùng cũng trở nên bảo thủ. Những lúc này, anh ta cần có thời gian suy nghĩ về những điều mà mình đã được nghe.

Đôi khi một người nghe một bức thư tình chỉ bằng thái độ giận dữ, phải mất một lúc họ mới có thể hiểu được tình yêu. Sau khoảng thời gian đó anh ta sẽ đọc lại và sẽ cảm thấy hối hận và yêu thương đặc biệt. Trước khi tôi đọc một bức thư tình của vợ mình, tôi đọc lời yêu thương trước nhất và rồi mới đọc cả lá thư.

Nếu một người đàn ông thấy buồn sau khi đọc thư, anh ta cũng có thể hồi âm bức thư đó, cho phép anh ta tìm hiểu những cảm xúc đang tới. Tôi không thể biết điều gì đang làm tôi phiền muộn cho đến khi vợ tôi chia sẻ thư tình với mình, và đột nhiên tôi có cảm xúc viết thư. Bằng cách này, tôi có thể tìm lại tình yêu của mình và lắng nghe tâm sự của cô ấy.

Nếu người đàn ông ngay lập tức không thể đáp lại tình yêu, anh ta cần biết rằng mọi thứ đều ổn cả và điều này không đáng bị chê trách. Người bạn đời của anh ta cần phải hiểu và chấp nhận yêu cầu của chồng mình để suy nghĩ

về mọi thứ trong giây lát. Có lẽ là để ủng hộ người bạn đời, anh ta có thể nói một điều như sau: "Cảm ơn em vì đã viết bức thư này. Anh muốn có một khoảng thời gian để suy nghĩ về nó và chúng ta sẽ nói chuyện sau". Điều quan trọng là anh ta không bộc lộ ý kiến phản đối bức thư đó. Việc chia sẻ những bức thư cần có một khoảng thời gian đúng lúc.

Tất cả những lời gợi ý trên áp dụng cho cả nữ giới. Tôi muốn khuyên rằng những cặp vợ chồng nên đọc những bức thư mà họ viết cho nhau nghe, công việc này rất hiệu quả bởi vì nó giúp cho họ biết lắng nghe đối phương. Đây là kinh nghiệm cho cả hai giới và hãy nhìn nhận những điều phù hợp với bạn.

THẬN TRỌNG VỚI NHỮNG BỨC THƯ TÌNH

Việc chia sẻ những bức thư tình có thể gây sự sợ hãi, ngượng ngùng. Một người đang viết những cảm xúc thực của chính mình thường sẽ cảm thấy bị tổn thương. Nếu người bạn đời của họ bác bỏ, điều này có thể rất đau đớn. Mục đích của việc chia sẻ những bức thư là để cởi mở tấm lòng sao cho những đôi vợ chồng có thể gần nhau hơn. Nó sẽ có hiệu quả nếu tiến trình này được tiến hành an toàn. Những người nhận được thư tình cần phải tôn trọng tâm trạng của người viết thư. Nếu họ không ủng hộ thật sự và tôn trọng thì họ không xứng đáng để lắng nghe những điều đó.

Cần phải thực hiện việc chia sẻ những bức thư với một ý nghĩ đúng đắn theo tinh thần của hai lời phát biểu sau:

Sự bày tỏ mục đích muốn viết và chia sẻ một bức thư tình

Tôi đã viết bức thư này để tìm thấy những cảm xúc đích thực và trao cho bạn tình yêu mà bạn xứng đáng được nhận. Với tư cách là một phần của quá trình đó, tôi muốn chia sẻ với bạn những cảm xúc phủ định trong lòng mình, những điều mà tôi ấp ủ bấy lâu.

Sự thông cảm của bạn sẽ giúp tôi cởi mở tấm lòng và tiếp tục công việc của chính mình. Tôi tin rằng bạn thực sự quan tâm và đáp lại tình cảm của chính mình theo cách tốt nhất bạn có thể.

Tôi đánh giá cao tấm lòng của bạn đã lắng nghe và ủng hộ tôi. Thêm vào đó tôi hy vọng là bức thư này sẽ giúp bạn thấu hiểu được mong muốn, nhu cầu và ước mơ của chính mình.

Còn người đang nghe bức thư này lại cần phải tìm hiểu tinh thần của sự bày tỏ sau:

Bày tỏ ý định muốn lắng nghe một bức thư

Tôi hứa sẽ làm hết sức mình để hiểu được giá trị cảm xúc của bạn, để chấp nhận những điểm khác biệt của chúng ta, để tôn trọng yêu cầu của bạn như thể là tôi làm cho chính mình. Và tôi đánh giá cao rằng bạn đã cố gắng hết sức mình để truyền đạt tình yêu của bạn. Tôi xin hứa sẽ lắng nghe và không chỉnh sửa hay từ chối cảm xúc của bạn. Tôi hứa sẽ tiếp nhận và không cố thay đổi bạn. Tôi sẵn sàng lắng nghe bởi vì tôi thật sự quan tâm và tin rằng chúng ta có thể giải quyết công việc này.

Vài lần đầu tiên khi bạn thực hành phương pháp viết thư, sẽ chắn chắn hơn nếu bạn thực sự đọc to những lời bày tỏ này. Chúng sẽ giúp bạn ghi nhớ sẽ tôn trọng cảm xúc người bạn đời của mình và đáp lại bằng sự yêu thương và thận trọng.

NHỮNG BỨC THƯ TÌNH NGẮN GỌN

Nếu bạn buồn và không có đủ 20 phút để viết thư tình, bạn có thể viết một bức thư ngắn gọn. Mất khoảng 3 đến 5 phút và nó rất hữu ích. Đây là một vài ví dụ:

Max thân yêu,

1. Em giận vì anh trễ hẹn!

2. Em buồn vì anh đã lãng quên em.

3. Em sợ rằng anh không thực sự quan tâm đến em.

4. Em xin lỗi là em đã sao lãng.

5. Em yêu anh và em tha thứ cho anh vì trễ hẹn. Em biết anh thực sự yêu em. Cảm ơn anh vì đã cố gắng.

Yêu anh, Sandie.

Henry thân yêu,

1. Em giận rằng anh đã quá mệt mỏi. Em giận rằng anh chỉ mải xem tivi.

2. Em buồn vì anh không nói chuyện với em.

3. Em sợ rằng chúng ta sẽ đi về hai phía. Em sợ em đã làm cho anh giận dữ.

4. Em xin lỗi vì đã bác bỏ anh trong bữa cơm tối nay. Em xin lỗi anh vì đã trách anh vì những vấn đề của hai ta.

5. Em mong nhớ tình yêu của anh. Anh có thể dành cho em 1 giờ đêm nay và anh có thể ngay lập tức chia sẻ với em những điều tiếp tục xảy ra trong cuộc đời của mình được không?

Yêu anh, Lesley.

Tái bút: Điều em muốn lắng nghe ở anh là:

Lesley yêu quí,

Cám ơn em vì đã viết thư cho anh bày tỏ cảm xúc của chính mình. Anh hiểu rằng em rất nhớ anh. Đêm nay chúng ta có khoảng thời gian đặc biệt giữa 8h và 9h.

Yêu em, Henry.

THỜI ĐIỂM ĐỂ VIẾT NHỮNG LÁ THƯ TÌNH

Thời điểm thích hợp để viết những bức thư tình là bất kì khi nào bạn cảm thấy chán nản và muốn cảm thấy thoải mái hơn. Dưới đây là một số cách thông thường mà bạn có thể tham khảo để viết những lá thư tình.

1. Viết thư tình cho một người bạn thân.

2. Viết thư tình cho một người bạn, một đứa trẻ hay một thành viên trong gia đình bạn.

3. Thư tình cảm gửi cho một khách hàng hay một đồng nghiệp. Thay cho cau anh yêu em ở cuối thư. Bạn có thể lựa chọn những câu kiểu như: “Tôi đánh giá cao”, và “Tôi tôn trọng”. Trong hầu hết các tình huống, tôi không ủng hộ việc chia sẻ bức thư này.

4. Thư tình dành cho chính bản thân bạn.

5. Thư tình cảm dành cho Chúa Trời hay Đấng Tối Cao. Hãy chia sẻ những

nỗi ưu phiền của bạn trong cuộc sống này và hãy cầu xin Người giúp đỡ.

6. Thư tình yêu hoán đổi vai trò nếu bạn thấy khó tha thứ cho một ai đó. Giả vờ là họ trong vài phút, hãy viết một lá thư tình với tư cách là bản thân họ rồi gửi cho chính bạn. Bạn sẽ cảm thấy ngạc nhiên vì bạn trở nên độ lượng một cách nhanh chóng.

7. Thư cho quỷ dữ. Nếu bạn thực sự thấy buồn chán, những cảm xúc của bạn lại rất ích kỉ và đáng lên án, thì bạn hãy trút hết những cảm xúc ấy vào một bức thư, sau đó đốt luôn bức thư áy đi. Đừng trông mong gì vào việc đối phương sẽ đọc được lá thư ấy nếu như cả hai người đều có thể kiểm soát được những cảm xúc tiêu cực và cả hai đều sẵn sàng làm việc này. Trong tình huống đó, ngay cả những bức thư dành cho quỷ cũng tỏ ra rất hữu ích.

8. Thư tình hoán đổi vị trí. Khi cuộc sống hiện tại khiến bạn cảm thấy chán nản và bạn luôn hoài niệm về những cảm xúc mơ hồ thời thơ bé, hãy tưởng tượng bạn có thể quay ngược thời gian và viết một lá thư cho cha hoặc mẹ của bạn để chia sẻ tâm tư của mình cũng như nhờ họ giúp đỡ.

LÍ DO KHIẾN CHÚNG TA CẦN VIẾT NHỮNG LÁ THƯ TÌNH

Khi chúng ta đọc xong cuốn sách này, ta sẽ hiểu rằng đối với nữ giới, việc chia sẻ những cảm xúc của họ cũng như việc cảm thấy được quan tâm, thấu hiểu và tôn trọng từ phái người đàn ông, là điều cực kì quan trọng. Đối với người đàn ông, thì sự chấp nhận và lòng tin của người đàn bà cũng quan trọng như thế. Rắc tối lớn nhất trong các mối quan hệ xảy ra khi người đàn bà chia sẻ những cảm xúc buồn của họ mà kết quả thì người đàn ông lại cảm thấy họ không được yêu thương.

Đối với người đàn ông, thì những cảm xúc tiêu cực của người đàn bà có vẻ như là sự chỉ trích, trách móc, khắt khe và phẫn nộ. Một người đàn ông hắt hủi những cảm xúc đó của người đàn bà, thì cô ta sẽ cảm thấy người đàn ông không yêu thương mình. Sự thành công trong mỗi mối quan hệ chỉ phụ thuộc vào hai yếu tố. Việc chờ đợi sự giãi bày hoàn mĩ là một điều phi thực tế. Cũng may, giữa hiện thực và sự hoàn mĩ không còn chỗ trống dành cho sự tăng trưởng.

Những mong muốn phải mang tính thực tế

Mong chờ sự giãi bày diễn ra suôn sẻ là một điều phi thực tế vì có một vài cảm xúc cực kì khó bộc lộ mà lại không làm tổn thương đến người nghe.

Ngay cả những cặp có nhiều mối quan hệ tình cảm lí tưởng thì đôi khi cũng tỏ ra băn khoăn không biết nên giãi bày cảm xúc như thế nào cho có hiệu quả đối với cả hai. Thực sự mà nói, thấu hiểu quan điểm của người khác là điều cực kì khó khăn, đặc biệt là khi anh ta hoặc cô ta lại chẳng thèm đả động gì đến những chuyện mà bạn muốn nghe. Cũng rất khó tôn trọng quan điểm của người khác một khi tình cảm của bạn đang bị tổn thương.

Có rất nhiều đôi đã nghĩ lầm rằng việc họ thiếu khả năng giãi bày cảm xúc một cách thành công đồng nghĩa với chuyện họ yêu nhau chưa đủ. Tất nhiên tình yêu có nhiều cách để giãi bày nhưng kĩ năng giãi bày còn quan trọng hơn nhiều. Cũng may kĩ năng này có thể học được.

Học cách giao tiếp như thế nào

Trong nhiều thế hệ trước đây, cái gọi là thổ lộ lòng mình thường bị coi là chạy trốn những cảm xúc tiêu cực. Chuyện này diễn ra cũng khá thường xuyên cứ như thể những cảm xúc tiêu cực này là một điều gì đó ủy mị, đáng xấu hổ và nên được giữ kín.

Ở các gia đình ít hiểu biết hơn, thì những điều bị cho là bộc lộ tình cảm bao gồm cả việc giả vờ hay viện cớ vào những cảm xúc tiêu cực thông qua những hình phạt về mặt thể xác như những lời chỉ trích, măng chửi, đánh đòn, quất bằng roi và tất cả những kiểu lạm dụng lời nói… Tất cả đều vì mục đích giúp lũ trẻ học được những điều hay lẽ phải thông qua những điều sai trái.

Nếu cha mẹ chúng ta học được cách giãi bày tình cảm mà chẳng cần kìm nén những cảm xúc tiêu cực, khi còn nhỏ, chúng ta đã rất an tâm để có thể khám phá và phát hiện những cảm xúc cũng như những phản ứng tiêu cực của bản thân mình thông qua việc làm đi làm lại và tiếp tục mắc lỗi. Và thông qua những lần giãi bày tình cảm tích cực, hẳn là chúng ta sẽ rút ra được cách giãi bày tình cảm một cách thành công nhất là đối với những cảm xúc khó diễn tả. Kết quả của 18 năm liên tục thử nghiệm và thất bại, dần dần chúng ta cũng đúc rút được kinh nghiệm để bộc lộ cảm xúc của mình một cách tôn trọng và đánh giá cao người nghe. Nếu như tình huống này đã xảy ra, thì chúng ta cũng chẳng cần đến kĩ thuật viết thư tình làm gì.

Giá như quá khứ của chúng ta mà khác

Giá như quá khứ của chúng ta mà khác, thì chúng ta sẽ quan sát một cách thành công và lắng nghe chăm chú xem mẹ ta giãi bày và bộc lộ những nỗi

bực dọc, thất vọng của bà như thế nào. Hàng ngày chúng ta cũng quan sát được cách cha mình yêu thương và thấu hiểu mẹ những thứ mà bà cần từ phía người chồng thân yêu của mình. Chúng ta sẽ thấy mẹ tin tưởng cha và chia sẻ những cảm xúc của bà một cách cởi mở mà chẳng hề phản đối và buộc tội ông. Chúng ta cũng sẽ hiểu ra được làm thế nào để một người dù chán nản nhưng không hề xa lánh người khác thông qua những biểu hiện như đánh mất lòng tin, kìm hãm cảm xúc, trốn tránh, bất đồng về tình cảm hoặc là lạnh nhạt thờ ơ.

Qua 18 năm trưởng thành trong gia đình, chúng ta dần dần có thể làm chủ được cảm xúc chỉ khi chúng ta làm chủ được những họat động khác như đi dạo, làm toán. Giãi bày tình cảm cũng là một kĩ năng yêu cầu bạn phải học hỏi giống như chuyện đi dạo, nhảy xa, hát hò, đọc sách và cân đối chuyện tiền nong chi tiêu.

Nhưng điều này lại không hề xảy ra theo đúng cách đó đối với hầu hết chúng ta. Thay vào đó, chúng ta lại dùng 18 năm ấy để học lấy cách giãi bày thất bại. Bởi vì chúng ta thiếu sự dạy dỗ, chỉ bảo về cách giãi bày tình cảm. Việc giãi bày tình cảm quả thực là một nhiệm vụ khó khăn và dường như không thể thực hiện được nhất là khi ai đó trong số chúng ta cũng đều có nhiều tình cảm tiêu cực.

Để có thể nhận thức điều này khó đến mức nào, hãy cân nhắcn kĩ lưỡng câu trả lời cho những câu hỏi sau:

1. Khi bạn cảm thấy tức giận hay phẫn nộ, bạn sẽ bộc lộ cảm xúc này như thế nào nếu như hồi nhỏ cha mẹ bạn hoặc là hay cãi lộn hoặc là cùng nhau né tránh việc tranh cãi.

2. Bạn sẽ làm như thế nào để khiến lũ trẻ chịu lắng nghe mà bạn không cần gào thét hay trừng phạt chúng, nếu như cha mẹ bạn vẫn thường gào thét và phạt bạn để duy trì quyền kiểm sóat của họ.

3. Bạn sẽ yêu cầu người khác giúp đỡ bạn như thế nào nếu như hồi nhỏ bạn liên tục cảm thấy bị phớt lờ và thất vọng.

4. Bạn mở lòng và chia sẻ những cảm xúc của mình như thế nào nếu như bạn ngại người ta từ chối bạn.

5. Bạn sẽ nói chuyện với đối phương như thế nào đây nếu như bạn căm thù họ.

6. Bạn sẽ nói câu "Tôi xin lỗi" như thế nào đây nếu như hồi nhỏ bạn rất hay mắc lỗi lầm.

7. Bạn có thể chấp nhận những lỗi lầm của bản thân như thế nào đây nếu như bạn ngại sự trừng phạt và sự từ chối.

8. Bạn có thể bộc lộ cảm xúc của bạn như thế nào đây nếu như người ta liên tục từ chối và mắng mỏ vì bạn hay buồn và hay khóc.

9. Bạn định yêu cầu điều bạn muốn như thế nào nếu hồi nhỏ người ta liên tục đổ lỗi cho bạn mỗi khi bạn muốn yêu cầu thêm điều gì đó.

10. Làm thế nào để bạn có thể hiểu được những điều bạn đang cảm nhận, nếu như mẹ của bạn không có thời gian, sự kiên trì để hỏi xem bạn cảm thấy ra sao hay điều gì đang khiến bạn bận tâm.

11. Làm thế nào để bạn có thể chấp nhận những nhược điểm của cha mẹ, nếu như hồi nhỏ bạn luôn phải cố tỏ ra hoàn hảo để xứng đáng với tình yêu.

12. Làm thế nào để bạn có thể lắng nghe nỗi niềm của người khác nếu như chẳng có ai buồn lắng nghe nỗi niềm của bạn.

13. Làm thế nào để bạn có thể tha thứ cho người khác nếu như chẳng ai làm thế với bạn.

14. Bạn sẽ khóc như thế nào và hàn gắn nỗi niềm ra sao nếu như hồi nhỏ người ta liên tục yêu cầu bạn không được khóc, "Khi nào thì mày mới lớn đây hả?" hay "Chỉ có bọn con nít mới khóc thôi".

15. Làm thế nào để bạn có thể cảm nhận thấy nỗi thất vọng của đối phương nếu như hồi nhỏ bạn phải nhận lỗi với mẹ mặc dù trước đó bạn hiểu rất rõ rằng bạn chẳng có tội tình gì cả.

16. Làm thế nào để bạn có thể hiểu được cơn thịnh nộ của đối phương nếu như hồi nhỏ cha mẹ bạn vẫn thường trút hết giận dữ lên đầu bạn thông qua việc quát tháo và trách móc bạn.

17. Làm thế nào để bạn có thể mở rộng tấm lòng và tin tưởng vào đối phương nếu như người đầu tiên bạn rất tin tưởng một cách hồn nhiên lại quay lại lừa dối bạn ở một phương diện nào đó.

18. Bạn sẽ giãi bày cảm xúc của mình một cách tình cảm và tôn trọng người

khác như thế nào đây nếu như bạn không có 18 năm luyện tập mà không hề gặp phải sự đe dọa sẽ bị từ chối hay xa lánh nào.

Câu trả lời cho tất cả 18 tình huống trên đều giống nhau: Có thể học cách giãi bày tình cảm nhưng chúng ta cần phải thực hiện một cách có hiệu quả. Chúng ta phải bù lại 18 năm sao nhãng kia. Cha mẹ chúng ta có hoàn mĩ đến đâu đi chăng nữa cũng không thành vấn đề, vì có ai thực sự hoàn mĩ đâu. Nếu như bạn gặp rắc rối khi giãi bày tình cảm, chuyện này không phải là lời nguyền hay lỗi của đối phương. Chỉ đơn giản là bạn rèn luyện vẫn chưa đủ và còn thiếu sự an toàn để luyện tập.

Khi đọc những câu hỏi trên đây, bạn có thể trào dâng nhiều cảm xúc. Đừng lãng phí cơ hội đặc biệt này để có thể hàn gắn những cảm xúc của chính bạn. Ngay bây giờ hãy viết cho cha hoặc mẹ bạn một lá thư thật tình cảm. Đơn giản bạn chỉ cần cầm lấy một chiếc bít, vài ba tờ giấy và bắt đầu bộc lộ cảm xúc của mình, hãy nhớ phải sử dụngthể thư thật tình cảm. Giờ thì hãy thử ngay đi và bạn sẽ rất ngạc nhiên với kết quả cho mà xem.

THỔ LỘ TOÀN BỘ SỰ THẬT

Những bức thư tình rất có hiệu quả vì chúng giúp bạn thổ lộ toàn bộ sự thực. Chỉ mới khám phá một phần cảm xúc trong con người bạn thì cũng không thể đem lại hiệu quả hàn gắn như mong muốn.

1. Giận dữ không thể giúp bạn được điều gì. Nó chỉ có thể khiến bạn cáu kỉnh hơn, bạn càng chìm sâu vào cơn giận, bạn sẽ càng trở nên thất vọng hơn.

2. Chỉ riêng việc sợ hãi thậm chí cũng khiến bạn sợ hãi hơn.

3. Khóc lóc hàng tiếng đồng hồ cũng chỉ có thể làm bạn cảm thấy trống rỗng và mệt nhoài nếu như bạn chưa bao giờ vượt qua được nỗi buồn.

4. Nuối tiếc mà không thông suốt có thể khiến bạn cảm thấy có tội và xấu hổ thậm chí còn gây hại cho bản thân bạn.

5. Cố tỏ ra lúc nào cũng vui vẻ để che giấu đi những cảm xúc tiêu cực của chính mình sẽ khiến bạn trở nên tê liệt và vô cảm.

Những bức thư tình phát huy công dụng vì chúng hướng dẫn cho bạn cách viết hết ra toàn bộ sự thực về cảm xúc. Để hàn gắn được những vết thương ở

nội tâm, chúng ta cần cảm nhận được một trong 4 biểu hiện cơ bản của nỗi đâu tinh thần. Đó là sự giận dữ, sự buồn rầu, nỗi sợ hãi và cả sự căm giận.

Tại sao những bức thư tình lại phát huy công dụng

Thông qua một trong 4 cấp độ của nỗi đau tinh thần, thì nỗi đau của chúng ta sẽ được giải tỏa. Chỉ viết ra một hoặc hai cảm xúc của mình thì cũng chẳng có tác dụng gì. Bởi vì nhiều phản ứng tình cảm tiêu cực của chúng ta không phải là cảm xúc thực sự nhưng lại là cơ chế phòng thủ mà chúng ta đã vô hình dùng để trốn chạy nhiều cảm xúc thực của mình.

Ví dụ như:

1. Nhìn chung thì những người dễ cáu giận thường cố che đậy nỗi đau, nỗi buồn của họ, nỗi sợ hãi hay sự ân hận của mình. Khi họ cảm nhận thấy được những tình cảm dịu dàng, thì cơn giận dữ sẽ tiêu tan và họ sẽ sống tình cảm hơn.

2. Nhìn chung những người dễ khóc thường dễ nóng nảy. Nhưng nếu chúng ta giúp bộc lộ hết cơn giận, họ sẽ sống vui vẻ và tình cảm hơn.

3. Nhìn chung những người hay sợ hãi cần phải bộc lộ được cơn giận dữ sau đó thì nỗi ám ảnh sẽ biến mất.

4. Nhìn chung những người hay nuối tiếc và hay cảm thấy mình có tội thì cần phải cảm nhận và bộc lộ ra hết nỗi đau và cơn giận dữ của mình trước khi họ biết cách tôn trọng lấy bản thân - điều họ xứng đáng nhận được.

5. Nhìn chung những người sống tình cảm lại thường hay băn khoăn vì sao mình lại thất vọng và hay lãnh cảm thì họ nên hỏi bản thân câu hỏi này “Nếu mình thất vọng và giận dữ về một điều gì đó, thì điều ấy là gì?”. Hãy viết ra những câu trả lời. Điều này có thể giúp họ đến được với những cảm xúc bị che đậy đằng sau sự thất vọng và lãnh cảm. Những bức thư tình có thể được sử dụng trong tình huống này.

Làm thế nào để cảm xúc này có thể che đậy được những cảm xúc khác

Sau đây là một vài ví dụ về việc đàn bà và đàn ông lạm dụng những tình cảm tiêu cực của họ như thế nào, để tránh né và che giấu đi nỗi đau thực sự của họ. Hãy nhớ rằng quá trình này là quá trình vô thức. Chúng ta thường không ý thức được rằng quá trình này đang diễn ra.

Hãy suy xét một chút những câu hỏi sau đây:

• Bạn đã bao giờ mỉm cười hay chưa khi bạn đang thật sự giận dữ?

• Bạn đã bao giờ cố tình giận dữ khi trong lòng thật ra bạn đang e ngại?

• Bạn có cười và nói dối không khi bạn buồn và bị tổn thương?

• Bạn có bao giờ vội vã đổ tội cho người khác khi bạn thấy mình có tội hoặc sợ sệt?

Biểu đồ sau đây sẽ chỉ rõ đàn ông và đàn bà thường chối bỏ những cảm xúc thực sự của mình như thế nào. Tất nhiên không phải mọi người đàn ông đều đúng với sự mô tả dành cho nam giới cũng như không phải tất cả đàn bà đều đúng với sự mô tả dành cho nữ giới. Biểu đồ này chỉ cho chúng ta biết cách chúng ta duy trì những cảm xúc xa lạ thay vì những cảm xúc thực sự.

NHỮNG CÁCH MÀ CHÚNG TA CỐ CHE GIẤU CẢM XÚC THỰC CỦA MÌNH

Đàn ông che đậy những nỗi đau của họ như thế nào (Nhìn chung quá trình này là vô thức):

1. Đàn ông có thể dùng cơn giận dữ để che khuất nỗi buồn, sự đau đớn, sự chán chường, tội lỗi và cả sự sợ hãi.

2. Đàn ông trưng dụng sự bàng quan và sự nản chí như một cách để che lấp sự giận dữ.

3 .Đàn ông dùng cảm giác bực dọc như một phương tiện để che đậy cảm giác bị tổn thương

4. Đàn ông có thể dùng cơn giận dữ và chính trực của mình như một phương thức để che lấp cảm giác sợ hãi hoặc cảm giác không chắc chắn.

5. Đàn ông có thể cảm thấy xấu hổ để che giấu đi sự giận dữ và sự đau khổ.

6. Đàn ông có thể sử dụng sự im lặng như một phương thức để che đậy sự giận dữ, nỗi sợ hãi, nỗi thất vọng, sự nhụt chí và thất vọng.

7. Đàn ông có thể sử dụng sự tự tin để che đậy cảm giác không phù hợp.

8. Đàn ông có thể dùng tính hiếu chiến để che lấp cảm giác e ngại.

Đàn bà che đậy những nỗi đau của họ như thế nào (Nhìn chung quá trình này là vô thức):

1. Đàn bà có thể dùng sự quan tâm và lo lắng như một cách để che đậy những cảm xúc giận dữ, tội lỗi, nỗi sợ hãi và sự thất vọng.

2. Đàn bà có thể rơi vào tình trạng lúng túng như một phương thức để che lấp cơn giận dữ, sự nóng nảy và nỗi bực dọc.

3. Đàn bà thường sử dụng cảm giác buồn rầu như một cách thức để cje giấu sự bối rôi, cơn giận dữ, nỗi đau, sự buồn bã và cả sự ân hận.

4. Đàn bà có thể sử dụng nỗi sợ hãi như một phương thức che đậy cơn giận dữ, nỗi đau, sự buồn bã và cả sự ân hận.

5. Đàn bà sử dụng nỗi đau khổ để che lấp cảm giác giận dữ và sợ hãi.

6. Đàn bà có thể sử dụng niềm hi vọng như một cách thức để che giấu cơn giận dữ, nỗi buồn rầu và sự đau khổ.

7. Đàn bà có thể sử dụng niềm hi vọng và biết ơn để che lấp nỗi buồn và thất vọng.

8. Đàn bà có thể sử dụng tình yêu và cả sự khoan dung để che đậy cảm giác đau khổ và giận dữ.

HÀN GẮN NHỮNG CẢM XÚC TIÊU CỰC

Thấu hiểu và chấp nhận những cảm xúc tiêu cực của người khác là rất khó nếu như người ta không nghe thấy và ủng hộ những cảm xúc của bạn. Bạn càng có thể hàn gắn những cảm xúc mông lung trong tuổi thơ bao nhiêu thì bạn càng có thể chia sẻ và lắng nghe cảm xúc của đối phương một cách có trách nhiệm bấy nhiêu mà không hề bị tổn thương, mất kiên nhẫn, bực dọc hay là chán nản.

Bạn càng kìm nén nỗi đau nội tâm của bạn bao nhiêu thì bạn càng phải chịu đựng khi lắng nghe những cảm xúc của người khác bấy nhiêu. Nếu bạn cảm thấy mất kiên nhẫn và không thể độ lượng với người khác khi họ bộc lộ những cảm xúc rất trẻ con, thì đây chính là dấu hiệu chỉ ra bạn cư xử như thế

nào đối với bản thân bạn.

Để có thể tự rèn luyện bản thân, chúng ta cần phải kiểm soát được bản thân. Chúng ta phải ý thức được rằng bên trong mỗi chúng ta có một con người tình cảm rất dễ buồn ngay cả khi chẳng có lí do gì phải buồn rầu cả. Chúng ta phải tách biệt được phần tình cảm đó ra và chúng ta sẽ trở thành chủ thể đối với phần đó. Chúng ta cầm phải tự hỏi bảm thân "Có chuyện gì vậy? Bạn đau khổ sao? Bạn đang cảm thấy điều gì? Chuyện gì đã xảy ra mà bạn thất vọng vậy? Điều gì khiến bạn buồn vậy? Bạn ngại điều gì? Bạn muốn điều gì?"

Nếu chúng ta biết lắng nghe những cảm xúc của mình một cách yêu thương thì những cảm xúc ấy sẽ được hàn gắn một cách khá kì diệu và chúng ta cũng có thể xử xự với các tình huống khác một cách thân thương và tôn trọng hơn. Bằng việc thấu hiểu được những cảm xúc rất thơ dại của bản thân, chúng ta dần dần mở được cánh cửa để tình yêu thương tràn ngập vào lời nói của ta.

Nếu như hồi nhỏ người ta luôn luôn lắng nghe và đánh giá những cảm xúc nội tâm của chúng ta, thì khi trưởng thành chúng ta sẽ không bị mắc kẹt vào giữa những cảm xúc tiêu cực. Nhưng hầu hết mọi người đã không khích lệ chúng ta theo cách này khi chúng ta còn nhỏ, vậy nên chúng ta phải tự làm điều này cho bản thân.

Quá khứ ảnh hưởng như thế nào đến bạn trong hiện tại

Chắc chắn là những cảm xúc tiêu cực đã từng dày vò bạn. Đây là một số cách thông thường mà những cảm xúc mơ hồ hồi bé có thể ảnh hưởng đến chúng ta ở hiện tại, khi chúng ta phải đối mặt với sự căng thẳng của người trưởng thành.

1. Khi có một điều gì đó nản lòng, chúng ta vẫn bị kẹt trong những cảm giác giận dữ, bực mình, thậm chí ngay cả khi phần người lớn mách bảo chúng ta nên bình tĩnh, yêu thương và hòa hợp.

2. Khi có một điều gì đó rất thất vọng, chúng ta vẫn bị mắc kẹt trong cảm giác buồn rầu, đau đớn, thậm chí ngay cả khi phần người lớn mách bảo chúng ta nên thông cảm, hạnh phúc và hi vọng.

3. Khi có một điều gì đó buồn phiền xảy ra, chúng ta vẫn còn bị kẹt trong nỗi sợ hãi và lo lắng, thậm chi ngay cả khi phần người lớn mách bảo rằng chúng ta nên cảm thấy an toàn, tự tin và biết ơn.

4. Khi có một điều gì đó lúng túng, chúng ta vẫn bị mắc trong nỗi nuối tiếc và xấu hổ thậm chí ngay cả khi phần người lớn mách bảo rằng chúng ta nên yên tâm, vui vẻ.

Giữ kín cảm xúc của bạn nhờ chất kích thích

Khi trưởng thành, nhìn chung chúng ta đều cố gắng kiểm soát những cảm xúc tiêu cực này thông qua việc che đậy chúng. Và chúng ta cũng thường sử dụng chất kích thích để giữ kín cảm giác đau khổ và cả những nhu cầu không được đáp ứng. Sau mỗi cốc rượu, nỗi đau có thể tan biến được phút chốc. Nhưng sau đó nó lại quay trở về.

Mỉa mai thay, chính hành động che đậy những cảm xúc tiêu cực lại đem đến cho chúng ta sức mạnh để kiểm soát được cuộc sống của mình. Bằng việc lắng nghe và nuôi dưỡng những cảm xúc nội tâm, chúng ta dần dần đánh mất cả sự tự chủ.

Mỉa mai thay, chính hành động che đậy những cảm xúc tiêu cực lại đem đến cho chúng ta sức mạnh để kiểm soát được cuộc sống của mình.

Khi chúng ta buồn bã, tất nhiên là chúg ta không thể giãi bày tình cảm hiệu quả như mong muốn. Vào chính những thời điểm như vậy, những cảm xúc mơ hồ trong quá khứ lại quay về. Những cảm xúc ấy giống như một đứa trẻ cứ như thể chưa bao giờ được phép hờn dỗi thì giờ đây lại được phép để rồi một lần nữa lại bị kìm nén.

Những cảm xúc hồi nhỏ của chúng ta có sức mạnh kiểm soát chúng ta bằng cách hạn chế sự nhận thức chín chắn và ngăn cản sự giãi bày tình cảm. Cho đến khi chúng ta lắng nghe thật chăm chú những cảm xúc dường như không có lí trí này của quá khứ (Điều này dường như đã xâm nhập vào trong cuộc sống của chúng ta, trong khi phần lớn ta lại cần đến sự minh mẫn), chúng sẽ cản trở sự giãi bày tình cảm của chúng ta.

Bí quyết để giãi bày những cảm xúc khó diễn rả nằm trong việc chúng ta có đủ khôn ngoan và thực lòng để lộ những cảm xúc tiêu cực bằng cách viết ra hay không nhằm giúp ta có thể nhận thức được những cảm xúc tích cực hơn. Chúng ta càng giãi bày với đối phương một cách trìu mến theo cách họ xứng đáng nhận được thì các mối quan hệ của chúng ta ngày càng tốt đẹp. Một khi bạn càng có thể chia sẻ một cách yêu thương những cảm xúc buồn bực với đối phương, thì đối phương càng dễ dàng ủng hộ bạn.

BÍ QUYẾT TỰ GIÚP ĐỠ BẢN THÂN

Viết một bức thư tình là phương thức tự giúp đỡ bản thân mình một cách tuyệt vời, nhưng nếu bạn không rèn luyện thói quen viết thư thì có thể bạn sẽ quên mất kĩ năng này. Tôi gợi ý ít nhất một tuần một lần khi có một điều gì đó làm bạn thấy phiền lòng, thì bạn hãy ngồi xuống và viết lấy một lá thư tình.

Nhưng bức thư tình rất hữu hiệu không chỉ khi bạn cảm thấy bực giận đối phương trong một mối quan hệ mà còn hữu hiệu trong bất kì tình huống nào bạn cảm thấy buông. Viết thư tình giúp bạn rất nhiều khi bạn bực tức, bất hạnh, lo lắng, thất vọng, buồn bực, mệt mỏi, bế tắc hoặc đơn giản là khi bạn căng thẳng. Bất kì khi nào bạn muốn cảm thấy thoải mái hơn, hãy viết một bức thư tình. Chuyện này không phải bao giờ cũng cải thiện được tâm trạng của bạn nhưng nó giúp bạn quay trở về đúng hướng mà bạn đang đi.

Trong cuốn sách đầu tiên của mình Những điều mà bạn cảm nhận thấy, bạn có thể hàn gắn được, tôi có đề cập toàn diện hơn về tầm quan trọng của vấn đề khám phá những cảm xúc và viết những lá thư tình. Bên cạnh đó trong những cuộc bằng Hàn gắn trái tim, tôi đã chia sẻ cùng các bạn việc hàn gắn trí tưởng tượng và cũng đưa ra những bài tập đặt nền tảng vào kĩ thuật viết thư tình để có thể vượt qua lo lắng, giải tỏa cơn giận dữ, tìm thấy đức hi sinh, yêu thương phần trẻ dại của nội tâm, và làm lành những vết thương cảm xúc trong quá khứ.

Thêm vào đó, cũng có nhiều tác giả khác đã và đang viết thêm nhiều sách lí thuyết và bài tập về đề tài này. Đọc những cuốn sách này rất quan trọng vì chúng giúp bạn nắm bắt được những cảm xúc nội tâm của mình và hàn gắn chúng. Nhưng phải nhớ rằng, nếu như bạn không để phần tình cảm trong bạn lên tiếng, thì những vết thương cảm xúc ấy không thể được hàn gắn được. Những cuốn sách này khơi nguồn cảm hứng để bạn yêu thương bản thân hơn, nhưng bằng việc lắng nghe, viết ra hết và thổ lộ bằng lời những cảm xúc của mình, dần dần bạn mới có thể thực sự yêu thương bản thân.

Những cuốn sách này khơi nguồn cảm hứng để bạn yêu thương bản thân hơn, nhưng bằng việc lắng nghe, viết ra hết và thổ lộ bằng lời những cảm xúc của mình, dần dần bạn mới có thể thực sự yêu thương bản thân.

Khi bạn rèn luyện kĩ thuật viết thư tình, bạn sẽ chiêm nghiệm ra được phần nào trong con người bạn cần tình yêu thương nhất. Bằng việc lắng nghe và khám phá những cảm xúc của mình, bạn đang giúp cho phần tình cảm trong

con người bạn trưởng thành và lớn mạnh.

Khi phần tình cảm trong con người bạn nhận được tình yeu thương và cả sự thấu hiểu mà nó cần, thì dần dần bạn sẽ giãi bày tình cảm tốt hơn. Bạn sẽ có thể đáp ứng lại nhiều tình huống một cách yêu thương hơn. Thậm chí ngay cả khi chúng ta đã có kế hoạch che đậy những cảm xúc của mình và phản ứng một cách tự vệ mà không hề có tính chất tình cảm, thì chúng ta vẫn có thể tự rèn luyện bản thân. Đây là cả một niềm hy vọng to lớn.

Để có thể rèn luyện bản thân, bạn cần phải lắng nghe và thấu hiểu những cảm xúc mông lung chưa từng có cơ hội được hàn gắn. Phần này trong con người bạn cần được cảm nhận, lắng nghe, thấu hiểu và sau đó sẽ được hàn gắn.

Rèn luyện kĩ năng viết thư tình là một cách an toan để bạn có thể bộc lộ ra những cảm xúc mơ hồ, những cảm xúc tiêu cực và cả những mong muốn mà không hề bị chỉ trích và từ chối. Trong thực tế, việc lắng nghe những cảm xúc cũng có nghĩa là chúng ta đang xử xự một cách khôn ngoan với phàn tình cảm bên trong giống như một đứa trẻ nhỏ đang khóc trong vòng tay yêu thương của cha mẹ. Bằng việckhám phá toàn bộ sự thực những cảm xúc của chính mình, chúng ta đã tự cho phép mình nắm bắt được những cảm xúc đó. Thông qua cách cư xử tôn trọng và yêu thương với phần thơ dại trong con người chúng ta, những vết thương tình cảm mông lung ấy của quá khứ dần dần sẽ lành lặn.

Có nhiều người già rất sớm bởi vì họ từ chối và che giấu những cảm xúc của mình. Nhưng bên trong con người họ, nỗi đau tinh thần rất mơ hồ ây luôn trực sẵn để trào dâng, để được hàn gắn và yêu thương. Mặc dù họ có thể che đậy những cảm xúc của chính mình, nhưng nỗi đau và cả nỗi bất hạnh vẫn tiếp tục dằn vặt họ.

Giờ đây người ta đã công nhận rằng phần lớn các căn bênh về mặt thể chất đều liên quan trực tiếp đến nỗi đau tinh thần mơ hồ. Nhìn chung, khi nỗi đau cảm xúc bị dồn nén, nó sẽ trở thành nỗi đau về mặt thể xác hay sự ốm yếu và còn có thể là nguyên nhân gây ra sự chết yểu. Thêm vào đó, thì sự dồn nén, nỗi ám ảnh, và chất kích thích có tính chất hủy hoại chính là những biểu hiện của những vết thương nội tâm.

Nỗi ám ảnh thông thường của một người đàn ông cùng với sự thành công chính là nỗ lực tuyệt vọng của anh ta để chinh phục được tình yêu với hi vọng sẽ làm vơi bớt đi sự rối loạn và nỗi đau nội tâm của chính mình. Nỗi

ám ảnh của mỗi người đàn bà về sự hoàn mĩ chính là nỗ lực của họ để xứng đáng với tình yêu và làm vơi bớt nỗi đau tình cảm. Bất kì điều gì chúng ta đi quá giới hạn cũng có thể trở thành một loạt những phương thức để làm tê liệt nỗi đau trong quá khứ.

Xã hội của chúng ta ngày nay tràn ngập những trò tiêu khiển nhằm giúp chúng ta trốn tránh nỗi đau của bản thân. Tuy nhiên, những bức thư tình lại giúp bạn nhìn thẳng vào nỗi đau, cảm nhạn và hàn gắn nó. Bất cứ khi nào bạn viết một lá thư tình thì cũng có nghĩa là bạn đang đem đến cho phần bị tổn thương trong bạn tình yêu, sự thấu hiểu và cả sự quan tâm để chúng ta có thể cảm thấy thoải mái hơn.

Sức mạnh của đời sống riêng tư

Thỉnh thoảng bằng việc ngồi một mình và viết hết ra những cảm xúc của bản thân, bạn sẽ khám phá ra những cấp độ sâu sắc hơn của cảm xúc, điều này bạn sẽ không thể cảm nhận được nếu như có mặt người khác ở đó. Để chúng ta có thể cảm nhận sâu sắc hơn, đời sống riêng tư tòan diện tạo ra sự an toàn. Thậm chi ngay cả khi bạn đang ở trong một mối quan hệ mà bạn cảm thấy có thể bộc lộ hết mọi chuyện thì tôi vẫn muốn khuyên các bạn thỉnh thoảng cũng nên viết ra những cảm xúc của mình. Ngồi một mình viết thư tình cũng rất tốt vì viết thư tạo ra một khoảnh khắc để bạn trở về với chính bản thân mà không hề phụ thuộc vào bất kì ai khác.

Tôi khuyên bạn nên cất giữ một tập san gồm những lá thư tình hay bảo quản chúng thành một tệp. Để việc viết thư tình dễ dàng hơn, bạn có thể tham khảo bức thư tình mẫu mà chúng tôi đã đưa ra ở phần trước của chương này. Những bức thư tình mẫu này có thể giúp bạn ghi nhớ những bước khác nhau của một bức thư tình và đưa ra một vài đoạn mở đầu khi bị mắc kẹt.

Nếu bạn có một chiếc máy tính cá nhân thì hãy đánh mẫu thư tình vào đó và dùng đi dùng lại nó. Một cách đơn gian, bạn hãy mở tệp đó ra bất kì khi nào bạn viết thư và khi bạn đã viết xong thì hãy lưu nó lại và đánh dấu bằng ngày tháng. Hãy in nó ra nếu bạn muốn chia sẻ nó với một ai đó.

Bên cạnh việc viết thư, tôi khuyên bạn nên giữ lấy một tệp riêng dành cho những lá thư. Thỉnh thoảng hãy đọc những lá thư này khi bạn không buồn bã bởi vì đó là thời khắc bạn có thể nhìn lại những cảm xúc của chính mình một cách khách quan. Sự khách quan này giúp bạn sau này có thể bộc lộ những cảm xúc buồn chán một cách thận trọng hơn. Thêm vào đó, nếu bạn đã viết một lá thư tình mà vẫn cảm thấy buồn, thì bằng việc đọc lại lá thư này có thể

bạn sẽ cảm thấy khuây khỏa hơn.

Để giúp mọi người viết thư tình, khám phá và bộc lộ những cảm xúc của bản thân theo một cách riêng, tôi đã phát triển một chương trình vi tính gọi là Private Session – Phần riêng tư. Theo một cách riêng, máy tính sẽ sử dụng những hình ảnh, những bức đồ họa, những câu hỏi và những mẫu thư tình khác nhau để giúp bạn nắm bắt được những cảm xúc của bản thận. Thậm chí chương trình này còn đưa ra nhiều đoạn mở đầu nhằm giúp bạn phác thảo và bộc lộ những cảm xúc đặc biệt. Thêm vào đó, chương trình này cũng lưu giữ những bức thư của bạn và mang chúng ra đúng lúc và đọc những lá thư này có thể giúp bạn bộc lộ đầy đủ hơn những cảm xúc của bản thân.

Việc sử dụng máy tính để giúp bạn bộc lộ những cảm xúc của chính mình có thể khắc phục sự kìm nén thông thường mà mọi người thường mắc phải khi viết thư. Đàn ông thường kiên trì hơn với quá trình này và được khích lệ làm điều này hơn nếu như họ có thể ngồi một mình trước màn hình máy tính.

Sức mạnh của tình bạn

Bản thân việc ngồi một mình viết thư tình cũng có ý nghĩa hàn gắn, nhưng không thể thay thế được cho nhu cầu cần được người khác lắng nghe và thấu hiểu. Khi bạn viết một bức thư tình thì có nghĩa là ạn đang yêu thương bản thân nhưng khi bạn chia sẻ bức thư ấy với một ai đó thì có nghĩa bạn đang được người ta yêu thương. Để có thể yêu lấy bản thân mình, chúng ta cũng cần nhận được tình yêu từ phía người khác. Việc chia sẻ sự thực với người nào khác mở ra cánh cửa của tình thân mà thông qua đó tính yêu có thể ùa vào.

Để có thể yêu lấy bản thân mình, chúng ta cũng cần nhận được tình yêu từ phía người khác.

Để có thể nhận được nhiều tình yêu hơn nữa, chúng ta phải có nhiều bạn bè trong cuộc đời để có thể chia sẻ những cảm xúc của mình với họ một cách cởi mở và an toàn. Rất có ích nếu chúng ta lựa chọn được một vài người để có thể chia sẻ với họ những cảm xúc của mình và có thể tin rằng họ vẫn yêu thương bạn và không làm bạn bị tổn thương với những lời chỉ trích, buộc tội hay từ chối.

Khi bạn có thể chia sẻ với họ chuyện bạn là ai và bạn cảm thấy như thế nào, thì khi đó bạn sẽ nhận được tình yêu một cách đầy đủ. Nếu bạn có được tình cảm này, thì việc giải tỏa những cảm xúc tiêu cục như cáu giận, bực tức, sợ

hãi… vân vân cũng dễ dàng hơn. Điều này không có nghĩa là bạn phải chia sẻ mọi thứ mà bạn cảm nhận và khám phá được với họ. Nhưng nếu có những cảm xúc mà bạn ngại chia sẻ, thì dần dần những nỗi sợ hãi đó cũng được hàn gắn.

Một bác sĩ chuyên khoa tâm lí hay một người bạn thân có thể là một nguồn tình cảm to lớn và có thể hàn gắn những cảm xúc của bạn nếu như bạn có thể chia sẻ những cảm xúc nội tâm và sâu kín nhất của bản thân. Nếu bạn không có một bác sĩ tâm lí thì có được một người bạn để họ đọc những lá thư của bạn thì đôi khi cũn rất có ích. Ngồi một mình viết thư sẽ khiến bạn cảm thấy thoải mái hơn, nhưng thỉnh thoảng việc chia sẻ những lá thư đó với một người quan tâm đến bạn và có thể hiểu bạn cũng là điều rất cần thiết.

Sức mạnh của tập thể

Sức mạnh giúp đỡ lẫn nhau trong nhóm là một điều gì đó không thể diễn ta mà phải trải qua thì mới hiểu được. Một nhóm có tinh thần giúp đỡ lẫn nhau và yêu thương lẫn nhau có thể làm được những điều kì lạ để giúp chúng ta nắm bắt dễ dàng hơn những cảm giác sâu sắc của mình. Chia sẻ những cảm xúc của mình với một nhóm thì có nghĩa là càng có nhiều người sẵn sàng yêu thương bạn. Khả năng gia tăng tình yêu ấy được nhân lên thông qua quy mô của nhóm. Ngay cả khi bạn không thổ lộ trong nhóm, thì ít ra bằng việc lắng nghe những thành viên khác trong nhóm giãi bày cảm xúc của họ một cách cởi mở và thành thực, thì nhận thức và tầm hiểu biết của bạn cũng vì thế mà được mở rộng.

Khi tôi dẫn đầu những cuộc hội thảo nhóm trên khắp đất nước, tôi liên tục chiêm nghiệm thấy những phần tình cảm thầm kín trong con người tôi cần lắng nghe và thấu hiểu. Khi mọi người đứng cạnh nhau và chia sẻ những cảm xúc thì đột nhiên tôi thấy mình nhớ tới một điều gì đó hay cảm nhận thấy một điều gì đó trong con người mình. Tôi đã dành được những nhận thức mới mẻ và có giá trị về bản thân và những người khác. Ở cuối mỗi buổi hội thảo, tôi thấy mình nhẹ nhõm hơn và yêu đời hơn.

Ở mọi nơi tôi đến, những nhóm nhỏ có tính thần giúp đỡ lẫn nhau ở hầu như mọi chủ đề thường gặp gỡ nhau hàng tuần để giúp đỡ các thành viên khác cũng như nhờ họ giúp đỡ. Sự giúp đỡ mang tính tập thể đặc biệt có ích nếu như hồi nhỏ chúng ta không cảm thấy yên tâm khi thể hiện bản thân mình trước tập thể và gia đình. Trong khi bất kì một hoạt động tích cực mang tính chất tập thể nào cũng đều rất hữu ích thì bản thân việc giãi bày và lắng nghe trong một tập thể có tinh thần yêu thương và hỗ trợ lẫn nhau cũng mang ý

nghĩa hàn gắn.

Tôi thường xuyên gặp gỡ các thành viên trong nhóm nhỏ giúp đỡ nhau dành cho đàn ông và vợ tôi - Bonnie lại hay gặp gỡ với nhóm giúp đỡ nhau dành cho phụ nữ. Việc tiếp nhận sự giúp đỡ từ bên ngoài củng cố to lớn mối quan hệ của chúng ta. Nó cho phép chúng ta coi người khác như nguồn giúp đỡ duy nhất. Thêm vào đo, bằng việc lắng nghe người khác chia sẻ những thành công cũng như thất bại của họ, thì những rắc rối của chúng ta phần nào cũng được hạn chế.

Dành thời gian để lắng nghe

Nếu như bạn ngồi một mình ghi chép những suy nghĩ và cảm xúc của bản thân vào máy tính hay sẻ chia chúng bằng một liệu pháp tâm lí trong những mối quan hệ hay một tập thể có tinh thần giúp đỡ lẫn nhau, thì có nghĩa là bạn đang áp dụng một biện pháp quan trọng cho bản thân. Khi bạn dành thời gian để lắng nghe cảm xúc của bản thân, thì trên thực tế bạn đang mách bảo với phần tình cảm bên trong con người bạn rằng “Bạn rất quan trọng. Bạn xứng đáng được lắng nghe và thấu hiểu. Tôi rất quan tâm đến việc lắng nghe bạn.

Khi bạn dành thời gian để lắng nghe cảm xúc của bản thân, thì trên thực tế bạn đang mách bảo với phần tình cảm bên trong con người bạn rằng “Bạn rất quan trọng. Bạn xứng đáng được lắng nghe và thấu hiểu. Tôi rất quan tâm đến việc lắng nghe bạn.

Tôi hi vọng bạn sẽ sử dụng kĩ thuật viết thư tình này vì tôi từng chứng kiến kĩ thuật này đã thay đổi sinh mạng của hàng nghìn con người trong đó có cả bản thân tôi. Khi bạn càng viết nhiều bức thư tình thì kĩ thuật này cũng trở nên dễ dàng và hiệu quả hơn. Kĩ thuật này đòi hỏi phải rèn luyện, nhưng như thế cũng xứng đáng.

12. Làm thế nào để đề nghị và đón nhận sự giúp đỡ

Nếu như bạn không nhận được sự giúp đỡ như bạn mong muốn trong nhiều mối quan hệ thì một nguyên nhân quan trọng là bạn đã đề nghị thì một nguyên nhân quan trọng là bạn đã đề nghị không đủ hoặc có thể bạn đã đề nghị một cách không có hiệu quả. Yêu cầu tình yêu và sự giúp đỡ là rất cần thiết đối với sự thành công của bất kì mối quan hệ nào. Nếu bạn muốn nhận được thì bạn phải đề nghị.

Cả đàn bà và đàn ông đều gặp khó khăn thì đề nghị sự giúp đỡ. Tuy nhiên, so với đàn ông, thì đàn bà có xu hướng cảm thấy không hài lòng và thất vọng hơn khi đề nghị sự giúp đỡ. Với lí do này, tôi sẽ dành riêng một chương cho nữ giới. Tất nhiên đàn ông cũng sẽ mở mang được tầm hiểu biết nếu như họ cũng đọc chương này.

TẠI SAO ĐÀN BÀ LẠI KHÔNG ĐỀ NGHỊ

Đàn bà thường nghĩ một cách nhầm lẫn rằng họ không cần phải đề nghị đàn ông giúp đỡ. Bởi vì đàn bà thường cảm nhận qua trực giác những nhu cầu của người khác và cho đi bất kì thứ gì mà họ có thể, nên họ mong đợi một cách sai lầm đàn ông cũng làm điều tương tự như thế. Khi một người phụ nữ đang yêu, cô ta sẽ dâng hiến tình yêu của mình theo bản năng. Với sự cảm thông và vui mừng to lớn, cô ta tìm kiếm mọi cách để ban phát sự giúp đỡ. Cô ta càng yêu một người, thì cô ta càng có động lực để dâng hiến tình yêu của mình.

Quay trở lại sao Kim, mọi người tự động giúp đỡ người khác, vì vậy chẳng có lí do gì mà phải yêu cầu cả. Trong thực tế không cần phải yêu cầu là một trong nhiều cách để họ bộc lộ tình yêu của mình dành cho một người khác. Trên sao Kim, khẩu hiệu của họ là “Tình yêu không bao giờ phải đề nghị”.

Trên sao Kim, khẩu hiệu của họ là “Tình yêu không bao giờ phải đề nghị”.

Bởi vì đây là quan điểm của đàn bà, nên họ cho rằng nếu đối phương yêu cô ta, anh ta sẽ dâng hiến sự giúp đỡ và cô ấy không phải đề nghị. Thậm chí cô ta còn cố tình không đề nghị giúp đỡ như một bài kiểm tra để đánh giá xem liệu rằng người đàn ông có yêu cô ta thực sự hay không. Để vượt qua được bài kiểm tra ấy, người đàn bà đòi hỏi người đàn ông phải đoán trước được những nhu cầu của mình và người đàn ông phải giúp đỡ họ một cách tình nguyện.

Với đàn ông, hướng tiếp cận này đối với các mối quan hệ thường không phát huy hiệu quả. Đàn ông đến từ sao Hỏa, mà ở trên sao Hỏa nếu bạn muốn nhận được sự giúp đỡ đơn giản thì bạn phải yêu cầu. Đàn ông không bị thôi thúc theo bản năng để giúp đỡ người khác. Đàn bà cần phải đề nghị họ. Điều này lại vô cùng rắc rối bởi vì nếu bạn đề nghị người đàn ông giúp đỡ mà sai cách thì anh ta sẽ từ chối, và nếu bạn không đề nghị thì bạn sẽ nhận được ít sự giúp đỡ hay thậm chí còn chẳng nhận được gì.

Trong giai đoạn đầu của một mối quan hệ, nếu một người đàn bà không nhận được sự giúp đỡ như cô ta mong muốn thì cô ta sẽ đinh ninh rằng người đàn ông không cho cô ấy bởi vì anh ta chẳng còn gì nữa để cho cả. Cô ta tiếp tục cho người đàn ông sự giúp đỡ một cách tình cảm và kiên trì, vì cô ta tưởng rằng chẳng bao lâu nữa anh ta sẽ hiểu ra. Tuy nhiên người đàn ông cho rằng anh ta cho đủ rồi bởi vì cô ta vẫn tiếp tục cho anh ta.

Người đàn ông không nhận ra rằng người đàn bà đang mong ngóng họ đáp lại. Người đàn ông nghĩ rằng nếu như người đàn bà cần hoặc muốn thêm sự giúp đỡ thì cô ta sẽ phải ngừng cho. Nhưng vì người đàn bà đến từ sao Kim, nên họ không chỉ mong muốn nhận thêm sự giúp đỡ mà còn chờ đợi người đàn ông giúp đỡ họ mà không cần phải đề nghị. Nhưng người đàn ông lại đợi người đàn bà đề nghị nếu như người đàn bà muốn giúp đỡ. Nếu như người đàn bà không đề nghị giúp đỡ thì người đàn ông lại đinh ninh rằng họ đã giúp đỡ đủ.

Dần dần, người đàn bà có thể đề nghị người đàn ông giúp đỡ, nhưng lúc đó cô ấy đã nhận được và cảm nhận thấy quá đòi hỏi. Một người đàn bà sẽ tức giận với người đàn ông đơn giản vì cô ta phải đề nghị anh ta giúp đỡ. Sau đó khi họ đề nghị nếu như người đàn ông đồng ý và giúp đỡ cô ta thì cô ta vẫn cảm thấy bực mình vì cô ấy đã phải đề nghị. Người đàn bà cảm thấy "Nếu ta phải yêu cầu, thì điều này còn có nghĩa lí gì nữa".

Đàn ông cư xử khéo với những đòi hỏi và bực dọc của đàn bà. Nếu như một người đàn ông sẵn sàng giúp đỡ, thì sự bực mình và giận dữ của người đàn bà sẽ khiến anh ta từ chối. Những đòi hỏi là một điều gì đó rất kinh khủng. Cơ hội của người đàn bà nhận được sự giúp đỡ từ phía người đàn ông bị tụt giảm một cách nhanh chóng khi một lời đề nghị biến thành một đòi hỏi. Trong một vài tình huống thậm chí đôi khi người đàn ông còn đưa ra ít sự giúp đỡ hơn nếu như anh ta cảm thấy rằng cô ta đang đòi hỏi thêm.

Nếu như người đàn bà không đề nghị giúp đỡ thì người đàn ông lại đinh ninh rằng họ đã cho đủ.

Đối với những người đàn bà không hiểu, thì điều này khiến cho những mối quan hệ có liên quan đến đàn ông vô cùng khó khăn. Mặc dù rắc rối này tưởng chừng không thể vượt qua, nhưng nó lại có thể được giải quyết. Bằng việc ghi nhớ rằng, đàn ông đến từ sao Hỏa mà bạn có thể học được nhiều cách mới để đề nghị những điều bạn mong muốn theo những cách có hiệu quả.

Trong những cuộc hội thảo của mình, tôi đã rèn luyện cho hàng nghìn người phụ nữ nghệ thuật đề nghị và họ đã liên tục đạt được những thành công nhanh chóng. Trong chương này, chúng ta sẽ đi tìm hiểu ba bước có liên quan đến việc đề nghị và đón nhận những điều bạn mong muốn. Đó là: (1) Luyện tập việc đề nghị đúng cách những thứ bạn đã nhận được; (2) Luyện tập việc đề nghị thêm thậm chí ngay cả khi bạn biết anh ta từ chối và chấp nhận sự từ chối của anh ta; (3) Luyện tập việc đề nghị kiên quyết.

BƯỚC 1: ĐỀ NGHỊ ĐÚNG CÁCH VỀ NHỮNG GÌ BẠN ĐÃ NHẬN ĐƯỢC

Trong những mối quan hệ của bạn, bước đầu tiên để học được cách chấp nhận thêm sự giúp đỡ là phải luyện tập việc đề nghị những điều bạn đã và đang nhận được. Phải ý thức được những gì đối phương đang làm cho bạn. Đặc biệt là những chuyện nhỏ nhặt, giống như chuyện mang những chiếc hộp, thu dọn đồ đạc, lau dọn, gọi điện và những việc tủn mủn khác.

Phần quan trong của bước này là phải bắt đầu đề nghị anh ta làm những việc nhỏ nhặt mà anh ta đã làm và không coi đó là trách nhiệm của mình. Sau khi anh ta đã làm những việc này, hãy đánh giá cao anh ta. Tạm thời hãy từ bỏ việc chờ đợi chuyện anh ta sẵn lòng giúp đỡ ngay.

Trong bước 1 này, quan trọng là bạn không được đề nghị nhiều hơn những gì anh ta làm cho bạn. Hãy tập trung vào việc đề nghị anh ta làm những việc nhỏ nhặt mà anh ta vẫn thường làm. Hãy để anh ta quen với việc nghe bạn đề nghị trong một giọng điệu không hề đòi hỏi.

Khi người đàn ông nghe thấy giọng điệu đòi hỏi, cho dù bạn có đưa ra lời đề nghị hay đến mấy, thì tất cả những gì anh ta nghe thấy đều có nghĩa là anh ta đã giúp đỡ không đủ. Điều này khiến anh ta cảm thấy không được yêu mến và không được đánh giá cao. Sau đó anh ta có xu hướng giúp bạn ít hơn cho đến tận khi bạn đánh giá cao những điều anh ta đã và đang làm.

Khi người đàn ông nghe thấy giọng điệu đòi hỏi, cho dù bạn có đưa ra lời đề

nghị hay đến mấy, thì tất cả những gì anh ta nghe thấy đều có nghĩa là anh ta đã giúp đỡ không đủ. Điều này khiến anh ta cảm thấy không được yêu mến và không được đánh giá cao. Sau đó anh ta có xu hướng giúp bạn ít hơn cho đến tận khi bạn đánh giá cao những điều anh ta đã và đang làm.

Bạn hay người mẹ có thể ra điều kiện cho anh ta và ngay lập tức anh ta từ chối những yêu cầu đó. Ở trong bước 1 này, bạn đang đặt điều kiện lại để anh ta đáp ứng một cách tích cực những đề nghị của bạn. Khi một người đàn ông dần hiểu ra rằng anh ta được đánh giá cao thì anh ta sẽ rất hài lòng với bạn, anh ta sẽ muốn đáp ứng lại một cách tích cực những đề nghị của bạn khi anh ấy có thể. Sau đó anh ta sẽ tự động giúp đỡ bạn. Nhưng bạn không nên trông mong vào bước cao siêu này ngay từ lúc ban đầu.

Nhưng còn có một nguyên nhân khác để bắt đầu đề nghị những thứ anh ta đang làm cho bạn. Bạn cần phải chắc chắn rằng bạn đang đề nghị theo một cách mà anh ta có thể nghe thấy và đáp ứng lại được. Đó chính là điều tôi ám chỉ khi nói rằng "Phải đề nghị đúng cách".

Những bí quyết để khích lệ một người đàn ông.

Có 5 bí quyết để đề nghị một người Sao Hỏa giúp đỡ một cách phù hợp. Nếu như bạn không tuân theo những bí quyết này, đàn ông có thể sẽ từ chối bạn. Những bí quyết đó là: thời điểm phù hợp, thái độ không mang tính chất ra lệnh, ngắn gọn, trực tiếp, và sử dụng từ ngữ phù hợp.

1. Thời điểm phù hợp: Hãy cẩn thận, đừng đề nghị anh ta làm một điều gì mà rõ ràng anh ta cũng định làm. Ví dụ, nếu anh ta định đổ rác, thì bạn đừng yêu cầu "Anh có thể đổ rác đi không?" Vì anh ta sẽ cảm giác rằng bạn đang bảo anh ta điều anh ta phải làm. Yếu tố thời điểm có tính chất quyết định. Thêm vào đó, nếu anh ta buộc phải tập trung hết sức vào một điều gì đó thì bạn đừng đợi anh ta sẽ đáp ứng ngay đề nghị của bạn.

2. Thái độ đề nghị không mang tính ra lệnh. Hãy ghi nhớ rằng, một lời đề nghị chứ không phải là một lời mệnh lệnh. Nếu như bạn có thái độ ra lệnh hay bực tức, cho dù bạn có lựa chọn ngôn ngữ cẩn thận đến đâu đi chăng nữa thì anh ta vẫn sẽ cảm thấy mình không được đánh giá cao với những gì anh ta đã làm và có thể còn nói lời từ chối.

3. Ngắn gọn. Bạn nên tránh việc đưa ra một loại những lí do giải thích tại sao anh ta nên giúp bạn. Nên cho rằng, bạn không phải thuyết phục anh ta. Bạn càng giải thích dài dòng bao nhiêu, thì anh ta càng ngán ngẩm bấy nhiêu.

Những lời giải thích dài dòng làm rõ cho những lời đề nghị của bạn sẽ khiến anh ta cảm thấy như thể bạn không tin rằng anh ra sẽ giúp đỡ bạn vậy. Anh ta sẽ bắt đầu cảm thấy bị thúc giục thay cho việc sẵn lòng giúp đỡ bạn.

Khi bạn đề nghị một người đàn ông giúp đỡ, nên cho rằng bạn không phải đang đi thuyết phục anh ta.

Khi người đàn bà buồn bực thì cô ta không muốn phải nghe thấy một loạt lí do và những lời giải thích về việc tại sao cô ta lại không nên buồn bực, một người đàn ông cũng không muốn nghe thấy một loạt những lí do và những lời biện minh về chuyện tại sao anh ta nên thỏa mãn những lời đề nghị của cô ta.

Đàn bà thường đưa ra một danh sách những lí do để minh chứng cho những nhu cầu của cô ta một cách sai lầm. Họ cứ nghĩ rằng điều đó sẽ giúp người đàn ông thấy được lời đề nghị của họ là chính đáng và vì thế sẽ thôi thúc được anh ta. Nhưng điều mà người đàn ông nghe thấy được lại là: "Đây là lí do tại sao anh phải làm điều này". Danh sách ấy càng dài thì anh ta càng phản đối giúp đỡ bạn. Nếu anh ta hỏi bạn "Tại sao?" thì bạn hãy đưa ra những lí do của mình, nhưng nếu anh ta hỏi lại lần nữa thì bạn phải trả lời ngắn gọn. Bạn phải luyện tập việc tin rằng anh ta sẽ làm điều ấy nếu có thể. Hãy nhớ là: càng ngắn gọn càng tốt.

4. Trực tiếp: Đàn bà thường nghĩ rằng họ đang đề nghị giúp đỡ trong khi họ lại không hề nói trực tiếp ra. Khi một người đàn bà cần sự giúp đỡ, cô ta có thể đề cập đến khó khăn nhưng lại không trực tiếp đề nghị được giúp đỡ. Cô ta mong chờ người đàn ông giúp đỡ mình đồng thời lại phớt lờ việc đề nghị trực tiếp người đàn ông giúp đỡ.

Một lời đề nghị gián tiếp thì vẫn là một lời đề nghị nhưng nó không trực tiếp thể hiện điều đó. Những lời đề nghị kiểu gián tiếp này khiến cho người đàn ông cảm thấy đó là chuyện đương nhiên mà anh ta phải làm và anh ta không được đánh giá cao. Đôi khi việc sử dụng những câu nói gián tiếp tất nhiên cũng tốt. Nhưng khi bạn sử dụng chúng liên tục thì người đàn ông sẽ từ chối giúp đỡ bạn. Thậm chí ngay cả anh ta cũng chẳng hiểu tại sao mình lại từ chối. Những câu nói sau đây sẽ là tất cả những ví dụ về những lời đề nghị gián tiếp và một người đàn ông có thể đáp ứng lại những lời đề nghị ấy ra sao.

ĐIỀU MÀ NGƯỜI ĐÀN ÔNG CÓ THỂ NGHE THẤY KHI NGƯỜI ĐÀN BÀ NÓI GIÁN TIẾP

Điều mà người đàn bà nên nói (ngắn gọn và trực tiếp)

"Anh sẽ đón lũ trẻ được không?"

"Anh sẽ mang hàng tạp phẩm vào được không?"

"Anh sẽ dọn dẹp sân sau nhà được không?"

"Anh sẽ lấy bưu kiện được không?"

"Anh sẽ đưa em đi ăn tiệm tối nay nhé!"

"Tuần này, anh sẽ đưa em đi chơi được không?"

"Một lúc nào đó, anh sẽ nói chuyện với em được không?"

Điều mà cô ấy không nên nói (Gián tiếp)

"Cần phải đón lũ trẻ, mà em thì không thể."

"Hàng tạp phẩm ở trong xe hơi".

"Sân sau nhà thực sự là bẩn".

"Bưu kiện vẫn chưa ai nhận cả".

"Tối nay em không có thời gian nấu cơm".

"Đã vài tuần nay, chúng mình không đi chơi."

"Chúng ta cần phải nói chuyện".

Điều người đàn ông nghe thấy khi người đàn bà nói gián tiếp

"Nếu có thể thì anh nên đón chúng, nếu không thì tôi sẽ cảm thấy không được giúp đỡ và cáu với anh" (ra lệnh).

"Mang chúng vào là việc của anh, tôi đã đi mua rồi" (mong chờ).

"Anh lại không dọn dẹp sân sau nhà rồi đấy. Anh nên có trách nhiệm hơn đi. Lẽ ra tôi không phải nhắc nhở anh" (từ chối).

"Anh đã quên nhận bưu kiện. Anh nên nhớ mới đúng" (phản đối)

“Tôi đã làm điều đó nhiều rồi, thì ít ra anh cũng có thể đưa chúng ta đi ăn tiệm tối nay chứ” (không hài lòng).

“Anh chả để ý gì đến tôi cả. Tôi đâu có nhận được cái mà tôi cần. Anh nên đi chơi với tôi thường xuyên hơn” (cáu bẳn).

“Vì lỗi của anh, mà chúng ta nói chuyện với nhau chưa đủ. Anh nên nói chuyện với tôi thường xuyên hơn” (đổ tội)

5. Sử dụng ngôn từ thích hợp. Một trong những lỗi thông thường nhất khi đề nghị giúp đỡ là việc sử dụng từ “Có thể” thay cho tứ “Sẽ”. “Anh có thể đổ rác không?” chỉ là một câu hỏi bao hàm thông tin. Nhưng “Anh sẽ đi đổ rác chứ?” lại là một lời đề nghị.

Phụ nữ thường sử dụng câu “Anh có thể?” để hàm ý “Anh sẽ?”. Như trước đây tôi đã đề cập, những đòi hỏi gián tiếp là một điều gì đó rất kinh khủng. Thỉnh thoảng chúng ta mới sử dụng chúng, thì tất nhiên cũng chẳng có vấn đề gì, nhưng suốt ngày sử dụng từ “Có thể” thì cũng bắt đầu làm người đàn ông nóng nảy.

Khi tôi gợi ý cho phụ nữ nên đề nghị đàn ông giúp đỡ thì đôi khi họ lại hoảng sợ vì nhiều lúc đối phương lại đưa ra những câu bình luận kiểu như:

• “Đừng có càu nhàu với tôi.”

• “Đừng có suốt ngày yêu cầu làm nhiều thứ như thế.”

• “Dừng ngay việc ra lệnh cho tôi làm điều đó đi.”

• “Tôi tự biết phải làm gì.”

• “Cô không phải nói với tôi điều đó.”

Mặc dù điều ấy nghe như thế nào đối với một người đàn bà, khi một người đàn ông có kiểu bình luận này, thì điều họ thực sự định nói vẫn là “Anh không thích cách mà em đề nghị!”. Nếu như một người đàn bà không hiểu ngôn ngữ có thể ảnh hưởng đến người đàn ông rõ ràng như thế nào, thì thậm chí cô ta còn trở thành càu nhàu hơn nữa. Cô ta trở nên ngại đề nghị và bắt đầu nói câu “Anh có thể...” bởi vì cô ấy nghĩ rằng cô ấy đang cư xử lịch sự hơn. Mặc dù điều này có tác dụng tốt trên sao Kim, nhưng nó lại không có tác dụng gì cả trên sao Hỏa.

Trên sao Hỏa, sẽ là một điều xúc phạm người khác nếu như chúng ta hỏi một người đàn ông câu: “Anh có thể đi đổ rác chứ?” Tất nhiên là anh ta có thể đi đổ rác! Nhưng câu hỏi không phải là anh ta có thể đi đổ rác mà là anh ta sẽ đi đổ rác. Sau khi anh ta bị xúc phạm, anh ta có thể sẽ nói “không” chỉ vì bạn đã chọc giận anh ta.

Người đàn ông muốn được đề nghị gì

Khi tôi giải thích sự khác biệt giữa từ có thể và từ sẽ trong những cuộc hội thảo của tôi, nhiều người phụ nữ lại nghĩ rằng tôi đang làm một chuyện vô bổ. Đối với những người phụ nữ, không có sự khác biệt nhiều, trong thực tế cụm từ “Anh có thể” thậm chí còn lịch sự hơn cả cụm từ “Anh sẽ”. Nhưng đối với rất nhiều người đàn ông, thì đó là cả một sự khác biệt to tát. Bởi vì sự khác biệt này tối quan trọng, nên tôi sẽ đưa thêm vào đây những lời bình luận của 7 người đàn ông khác nhau đã tham dự vào các cuộc hội thảo của tôi.

1. Khi người ta hỏi tôi “Anh có thể làm điều đó và chắc chắc là có thể.” Nhưng tôi không thích tôi phải hứa làm điều đó. Mặt khác, khi cô ta hỏi tôi: “Anh sẽ dọn dẹp sân sau nhà được không?” Tôi sẽ quyết định và sẵn sàng giúp đỡ họ. Nếu tôi nói có thì cơ hội để tôi ghi nhớ làm điều đó còn lớn hơn bởi vì tôi đã hứa.

2. Khi cô ấy nói rằng: “Em cần sự giúp đỡ của anh. Anh có thể giúp em không?” Điều đó nghe cứ như bị một lời buộc tội giống như tôi đã từ chối cô ấy ở một phương diện nào đó. Câu hỏi ấy không giống như một lời mời để tôi có thể trở thành một người đàn ông tốt - một người muốn giúp đỡ cô ấy. Mặt khác, câu: “Em cần anh giúp đỡ. Anh sẽ giúp em mang thứ này chứ?” nghe giống như một lời đề nghị và cũng là một cơ hội đối với một người đàn ông tốt bụng. Tôi muốn nói đồng ý.

3. Khi vợ tôi nói rằng: “Anh có thể thay tã cho Christopher được không?”. Tôi có thể, thay tã là một chuyện đơn giản. Nhưng nếu tôi không muốn làm điều đó thì tôi vẫn có thể viện cớ này cớ khác. Giá như cô ấy hỏi tôi: “Anh sẽ thay tã cho Christopher được không?” thì tôi sẽ nói rằng “Chắc chắn rồi” và tôi sẽ làm việc đó. Về mặt sâu xa, tôi sẽ cảm thấy, tôi muốn làm và tôi thích cùng cô ấy nuôi dạy lũ trẻ. Tôi muốn giúp đỡ cô ấy!

4. Khi người ta hỏi tôi; “Anh sẽ giúp đỡ tôi chứ?” câu hỏi này tạo cơ hội cho tôi giúp đỡ họ, và tôi còn sẵn sàng giúp đỡ họ nhiều hơn, nhưng khi tôi nghe thấy câu: “Anh có thể giúp đỡ tôi không?” tôi cảm giác như bị đẩy vào chân

tường, như thể tôi không có sự lựa chọn nào. Nếu như tôi có khả năng giúp đỡ họ thì tôi cũng mong giúp được họ. Tôi không cảm thấy mình được đánh giá cao.

5. Tôi bực mình vì bị hỏi: “Anh có thể”. Tôi thà không có sự lựa chọn nào còn hơn là nói: “Có”. Nếu như tôi nói không, thì cô ấy sẽ thất vọng về tôi. Câu nói đó không phải là một lời đề nghị mà là một câu mệnh lệnh

6. Tôi luôn bận rộn hoặc ít ra tôi cũng giả vờ mình bận rộn để người phụ nữ cũng làm việc với tôi không thể hỏi tôi câu: “Anh có thể”.Với câu hỏi: “Anh sẽ”, tôi cảm thấy có cơ hội và tôi muốn giúp đỡ cô ta.

7. Chỉ trong tuần này vợ tôi hỏi: “Hôm nay anh có thể trồng hoa hay không?” và không ngần ngừ gì, tôi trả lời: “Được”. Khi vợ tôi về nhà, cô ấy lại hỏi: “Anh đã trồng hoa rồi phải không?” Tôi trả lời “Chưa”. Cô ấy hỏi: “Ngày mai anh có thể trồng chúng không?” và không ngần ngại gì, tôi lại trả lời: “Được chứ”. Điều này cứ xảy ra hàng ngày trong tuần và hoa thì vẫn chưa được trồng. Tôi nghĩ, giá như cô ấy hỏi tôi: “Ngày mai anh sẽ trồng hoa chứ?” thì tôi sẽ cân nhắc về điều ấy và nếu như tôi đã trả lời “Có” thì tôi sẽ làm điều đó.

8. Khi tôi nói rằng: “Vâng, tôi có thể làm điều đó” thì bản thân tôi không cam kết làm điều đó. Tôi chỉ nói rằng tôi có thể làm điều đó mà thôi chứ tôi đâu có hứa sẽ làm. Nếu cô ấy cáu với tôi thì tôi cũng không thích cô ấy có được cái quyền ấy. Nếu tôi hứa tôi sẽ làm điều đó, thì tôi mới hiểu tại sao cô ấy cáu nếu như tôi không làm.

9. Tôi lớn lên cùng với 5 chị em gái, và giờ đây tôi đã xây dựng gia đình và có ba đứa con gái. Khi bà vợ của tôi nói: “Anh có thể đi đổ rác không?” tôi mới không trả lời, mà cô ấy đã hỏi “Tại sao?” và ngay cả tôi cũng không biết tại sao nữa. Giờ đây tôi đã hiểu tại sao. Tôi cảm thấy mình bị kiểm soát. Nhưng tôi có thể trả lời câu “Anh sẽ?”

10. Khi tôi nghe thấy câu: “Anh có thể?” thì tôi sẽ nói “Có” ngay lập tức và 12 phút trôi qua tôi mới nhận ra rằng tôi không làm điều đó, rồi sau đó tôi còn phớt lờ câu hỏi. Nhưng khi tôi nghe thấy câu: “Anh sẽ?” thì một phần trong con người tôi trỗi dậy và trả lời “Có, tôi muốn giúp em”. Và thậm chí cảm giác phản đối có xuất hiện sau đó trong tâm chí tôi, thì tôi vẫn sẽ thỏa mãn đề nghị của cô ấy bởi vì tôi đã hứa rồi.

11. Tôi sẽ nói đồng ý với một câu hỏi dạng: “Anh có thể?”, nhưng thực ra

bên trong tôi bực cô ta lắm. Tôi cảm giác rằng nếu tôi nói không cô ta sẽ điên tiết lên mất. Tôi thấy mình đang bị kiểm soát. Khi cô ấy hỏi tôi: "Anh sẽ,", thì tôi lại cảm thấy thoải mái trả lời có hoặc không. Tôi lựa chọn câu hỏi này rồi sau đó tôi sẽ trả lời có.

12. Khi một người đàn bà hỏi tôi: "Anh sẽ làm điều này chứ?" Tôi cảm thấy yên tâm. Tôi tán thành câu hỏi này. Tôi cảm thấy mình được đánh giá cao và hạnh phúc khi giúp đỡ được họ.

13. Khi tôi nghe thấy câu: "Anh sẽ", tôi cảm thấy mình được tin tưởng để có thể giúp đỡ họ. Nhưng khi tôi nghe thấy câu: "Anh có thể" thì tôi còn nghe thấy một câu hỏi khác ẩn sau câu hỏi đó. Cô ấy hỏi tôi liệu rằng tôi có thể đổ rác hay không thì rõ ràng tôi có thể làm được điều ấy. Nhưng đằng sau câu hỏi của cô ấy là một mệnh lệnh, điều này có nghĩa là cô ta tin tưởng tôi vẫn chưa đủ nên không thể hỏi tôi một cách trực tiếp.

14. Khi một người đàn bà hỏi tôi: "Anh sẽ", tôi cảm thấy sự dịu dàng của cô ấy. Tôi nhạy cảm hơn rất nhiều với cô ấy và cả những nhu cầu của cô ấy; rõ ràng là tôi không muốn từ chối cô ấy. Khi cô ấy nói: "Anh có thể" thì có nhiều khả năng tôi trả lời "không" hơn bởi vì tôi biết đây không phải là một lời từ chối đối với cô ấy. Đơn giản nó chỉ là một lời nhận xét khách quan rằng tôi không thể làm điều ấy. Câu trả lời ấy sẽ không phải là điều gì đó xúc phạm đến cô ta nếu như tôi từ chối câu hỏi dạng "Anh có thể làm điều này?"

15. Đối với tôi, bản thân câu "Anh sẽ" cũng đã mang sắc thái tình cảm và tôi muốn đáp lại, nhưng câu "Anh có thể" thì lại khách quan, và tôi sẽ đáp lại nếu như điều đó thuận tiện nếu như tôi chẳng có gì để làm.

16. Khi một người đàn bà nói rằng "Anh có thể giúp em được không?" thì tôi có thể cảm nhận thấy sự bực tức của cô ta và tôi sẽ phải chịu đựng cô ta. Nhưng nếu cô ta nói rằng "Anh sẽ giúp em được chứ" thì tôi lại chẳng cảm thấy sự bực tức nào, thậm chí nếu có thì tôi vẫn sẵn sàng giúp đỡ cô ấy.

17. Khi một người đàn bà nói rằng "Anh có thể giúp đỡ em chuyện này chứ?" thì tôi sẽ tán thành thực sự mà nói rằng "Tôi không muốn." Phần chây lì trong tôi trỗi dậy. Nhưng khi tôi nghe thấy câu "Anh sẽ giúp em được không?" tôi sẽ trở nên sáng tạo hơn và bắt đầu nghĩ cách để giúp đỡ họ.

Người đàn bà chắc chắn đã liên tưởng sự khác biệt quan trọng giữa "có thể" và "sẽ" bằng cách tái hiện lại một cảnh tượng lãng mạn trong một khoảnh khắc. Hãy tưởng tượng đến cảnh một chàng trai cầu hôn một cô gái. Trái tin

anh rực sáng tình yêu, giống như ánh trăng tỏa sáng ở phía trên. Anh quỳ xuống trước mặt cô gái và nắm lấy đôi bàn tay của cô. Rồi anh nhìn sâu vào trong mắt cô và nói một cách dịu dàng, “Em có thể lấy anh chứ?”.

Ngay lập tức sự lãng mạn tiêu tan. Khi chàng trai sử dụng từ “Có thể” và “Sẽ”, thì dường như anh rất mềm yếu và không đứng đắn. Trong khoảnh khắc đó, ở anh ta xuất hiện sự tự ti và mất an toàn. Nếu thay vào đó mà anh ta nói rằng “Em sẽ lấy anh chứ?” thì cả sức mạnh và cả sự mềm yếu đều hiện diện. Đó là cách cầu hôn.

Một cách tương tự như vậy, một người đàn ông đòi hỏi người đàn bà bộc lộ những yêu cầu theo cách này. Hãy sử dụng từ “Sẽ”, từ “Có thể” nghe có vẻ không được tin tưởng cho lắm, lại gián tiếp, yếu đuối và có tính thúc giục.

Khi người đàn bà nói “Anh có thể đổ rác không?” thì thông điệp mà anh ta nhận được là “Nếu anh có thể thì anh nên đi đổ. Em sẽ đổ nó giùm anh”. Trong quan điểm của mình, anh ta thấy rõ ràng có thể làm được điều ấy nhưng anh ta phớt lờ đề nghị giúp đỡ người đàn bà vì anh ta cảm giác cô ta đang sai khiến anh ấy hoặc coi rằng đương nhiên anh ta phải làm điều ấy. Anh ta cảm thấy cô ta khôgn tin tưởng anh ta.

Tôi nhớ đến một người phụ nữ trong một cuộc hội thảo nọ đang giảng giải sự khác biệt ấy bằng những thuật ngữ của những người đến từ sao Kim. Bà ta cho biết “Ban đầu tôi cũng không cảm thấy sự khác biệt giữa hai cách yêu cầu. Nhưng sau đó thì tôi đã hiểu ra. Tôi đã cảm thấy sự khác biệt khi anh ấy nói “Không, tôi không thể làm điều đó” với câu “Không, anh sẽ không làm điều ấy”. Câu nói “Không, anh sẽ không làm điều ấy” là một sự phản đối mang tính chất cá nhân. Nếu anh ta nói câu “Anh không thể làm điều đó”, thì điều ấy cũng chẳng liên quan gì đến tôi, chỉ là anh ta không thể làm điều đó mà thôi.

Những lỗi thường khi đề nghị

Phần khó nhất của việc học cách đề nghị là phải ghi nhớ cách làm điều đó như thế nào. Bạn hãy nhớ dùng từ “Sẽ” bất cứ khi nào bạn có thể. Chuyện ấy đòi hỏi phải luyện tập.

Để yêu cầu một người đàn ông giúp đỡ cần:

1. Trực tiếp

2. Ngắn gọn

3. Sử dụng câu "Anh sẽ?"

Cách tốt nhất là đừng quá gián tiếp, quá dài dòng hay đừng áp dụng cụm từ "Anh có thể". Hãy cùng xem xét những ví dụ sau.

Nên nói

"Anh sẽ đi đổ rác chứ?"

"Anh sẽ giúp em kê cái bàn này chứ?"

"Anh sẽ dọn thứ này giúp em được không?"

"Anh sẽ giúp em mang đồ tạp hóa trong ô tô vào chứ?"

"Anh sẽ mua giùm em một hộp sữa trên đường về được không?"

"Anh sẽ đến trường đón Julie được không?"

"Anh sẽ dẫn con Zoey đến bác sĩ thú y được không?"

"Anh sẽ dẫn em đi ăn tiệm tối nay được không?"

"Anh sẽ giúp em kéo khóa lên được không?"

"Anh sẽ nhóm lửa tối nay được không?"

"Anh sẽ dẫn em đi xem phim vào tuần này được không?

"Anh sẽ giúp Lauren đi giày vào được không?"

"Anh sẽ ngồi xuống đây ngay bây giờ hay một buổi tối nào đó để chúng mình bàn về kế hoạch được không?"

Không nên nói

"Nhà bếp lộn xộn quá. Nó hôi thối quá. Em không thể nhét thêm được thứ gì và túi đựng rác này, cần phải đổ nó đi. Anh có thể đi đổ rác không?" (Câu này quá dài mà còn dùng từ "Có thể".)

"Em không thể kê được cái bàn này. Em phải kê lại nó trước khi bữa tiệc của chúng ta bắt đầu vào tối nay. Anh có thể giúp em được không?" (Câu này quá dài mà còn dùng từ "Có thể.")

"Em không thể dọn dẹp được tất cả những thứ này" (Đây là một thông điệp gián tiếp)

"Em để 4 túi hàng tạp phẩm trong ô tô. Và em lại cần chúng để nấu bữa tối. Anh có thể mang chúng vào đây cho em được không?"

"Anh đang đi đến gần bách hóa. Lauren cần một hộp sữa. Mà em lại không thể ra ngoài được. Em mệt lắm. Hôm nay là một ngày xui xẻo. Anh có thể mua một hộp không?" (Câu này quá dài, lại gián tiếp và còn dùng từ "Có thể".)

"Con Julie đang đợi ở trường mà em lại không thể đón nó. Anh có thời gian phải không? Anh có nghĩ rằng anh có thể đón nó không?" (Câu này quá dài, lại gián tiếp và còn dùng từ "Có thể".)

"Đã đến lúc phải tiêm cho con Zoey rồi. Anh có muốn dẫn nó đến bác sĩ thú y chứ?" (Câu này quá gián tiếp.)

"Em quá mệt nên không thể nấu được bữa tối. Đã lâu rồi chúng mình không ăn ở ngoài. Anh cũng muốn ăn ở nhà hàng chứ?" (Câu này dài lê thê mà lại còn gián tiếp nữa.)

"Em cần anh giúp. Anh có thể giúp em kéo khóa lên được không?" (Câu này gián tiếp mà còn dùng từ "Có thể")

"Trời thực sự lạnh quá. Anh sắp nhóm lửa đúng không?" (Câu này quá gián tiếp)

"Anh có muốn đi xem phim tuần này không?" (Câu này quá gián tiếp)

"Con Lauren vẫn chưa đi xong giầy. Chúng ta muộn mất rồi. Em không thể đi giày cho nó được. Anh có thể giúp em được không? (Câu này quá dài, lại gián tiếp và còn dùng từ "Có thể".)

"Em không bận tâm chuyện gì đang xảy ra. Chúng ta đã không bàn bạc gì với nhau. Và em nên biết anh đang làm chuyện gì vậy?" (Câu này quá dài và quá gián tiếp)

Như vậy giờ đây bạn đã hiểu rằng điều bạn đang đề nghị giúp đỡ lại không đề nghị được những người sao Hỏa – Vìhoj nghe thấy những thứ khác. Chúng ta cần phải nỗ lực liên tục để biến sự thay đổi tuy ít ỏi nhưng rất quan trọng này theo cách bạn có thể đề nghị được những người đàn ông giúp đỡ.

Tôi nghĩ cần phải luyện tập ít nhất ba tháng để có thể sửa được cách bạn đề nghị giúp đỡ trước khi chuyển sang bước thứ hai. Những câu đề nghị có tác dụng là “Anh sẽ vui lòng…?” và “Anh có phiền không…?”

Ban đầu ở bước 1, bạn đã nhận thức được bao nhiêu lần bạn không đề nghị đàn ông giúp đỡ bạn. Bạn sẽ hiểu ra nên đề nghị ra sao và khi nào bạn đề nghị. Khi bạn ý thức hơn được điều đó, bạn hãy luyện tập việc đề nghị anh ta những điều mà anh ta đã và đang làm cho bạn. Hãy nhớ phải ngắn gọn và trực tiếp. Sau đó hãy đánh giá cao và cảm ơn anh ta.

Những câu hỏi thông thường về việc đề nghị giúp đỡ

Bước đầu tiên này có thể là rất khóp. Đây là một số câu hỏi thông thường có thể hé lộ cả sự chống đối và kháng cự mà người đàn bà có.

1. Câu hỏi. Một người đàn bà có thể cảm nhận được rằng “Tại sao mình phải hỏi người đàn ông xem khi nào mình không yêu cầu anh ta giúp đỡ mình cơ chứ?”

Câu trả lời: Hãy nhớ rằng đàn ông đến từ sao Hỏa; họ khác bạn. Bằng việc chấp nhận và hòa hợp với những điều khác biệt của người đàn ông bạn sẽ hiểu được bạn đang cần. Thay vào đó, nếu bạn cứ cố thay đổi anh ta thì anh ta sẽ chống đối lại bạn một cách ngoan cố. Mặc dù việc yêu cầu những gì bạn mong là bản chất thứ hai của những người sao Kim, nhưng bạn vẫn có thể làm điều ấy mà không cần quên đi chuyện bạn là ai. Khi người đàn ông cảm thấy được yêu thương và được đánh giá cao, thì dần dần họ sẽ giúp đỡ bạn tình nguyện hơn mà chẳng cần bạn phải đề nghị. Đó chính là bước sau.

2. Câu hỏi: Một người đàn bà có thể cảm thấy, tại sao mình nên đánh giá cao những điều mà người đàn ông làm trong khi mình làm còn tốt hơn.

Trả lời: Những cư dân sao Hỏa sẽ giúp đỡ ít hơn nếu những cư dân sao Kim không đánh giá cao họ. Nếu muốn người đàn ông tiếp tục giúp đỡ bạn, thì những gì anh ta yêu cầu cần phải được đánh giá cao. Đàn ông được khích lệ thông qua những lời đánh giá cao. Nếu bạn đang cho nhiều hơn thì tất nhiên là sẽ khó để đánh giá cao anh ta rồi. Hãy duyên dáng bắt đầu cho ít đi để bạn có thể đánh giá anh ta cao hơn. Bằng cách tạo ra những thay đổi, bạn không chỉ ủng hộ anh ta khi làm cho anh ấy cảm thấy được yêu mà bạn còn tự tìm lấy cho mình sự ủng hộ mà bạn cần và xứng đáng với nó.

3. Câu hỏi: Một người phụ nữ có thể cảm thấy, nếu tôi phải đề nghị anh ta giúp đỡ, anh ta có thể nghĩ đang ban cho tôi một đặc ân.

Trả lời: Đó là cách anh ta cảm thấy. Món quà tình yêu là một đặc ân. Khi một người đàn ông cảm thấy anh ta đang ban cho bạn một đặc ân thì lúc đó anh ta đang cho từ trái tim. Nên nhớ rằng, anh ta là người sao Hỏa và không tiếp tục ghi điểm cách bạn làm. Nếu anh ta cảm thấy bạn đang nói với anh ấy là anh ta bị ép buộc phải cho, trái tim anh ta sẽ đóng lại và anh ta cho ít hơn.

4. Câu hỏi: Một người phụ nữ có thể cảm thấy, nếu anh ta yêu tôi, anh ta sẽ giúp đỡ tôi mà không phải đề nghị.

Trả lời: Nên nhớ đàn ông đến từ sao Hỏa, họ khác biệt. Đàn ông chờ được đề nghị. Thay vì suy nghĩ, nếu anh ta yêu tôi anh ta sẽ giúp đỡ mà hãy xem xét suy nghĩ này, nếu anh ta là người sao Kim, anh ta sẽ giúp đỡ, nhưng không phải, anh ta là người sao Hỏa. Nếu chấp nhận sự khác biệt này, anh ta sẽ sẵn sàng giúp đỡ bạn và dần dần anh ta sẽ bắt đầu đưa ra sự giúp đỡ.

5. Câu hỏi: Một người phụ nữ có thể cảm thấy, nếu tôi phải yêu cầu điều gì đó, anh ta sẽ nghĩ tôi không cho nhiều bằng anh ta. Tôi e rằng anh ta có thể cảm thấy như anh ta không có để cho tôi nhiều hơn.

Trả lời: Một người đàn ông rộng rãi hơn khi anh ta cảm thấy như thể anh ta không buộc phải cho. Thêm vào đó, khi một người đàn ông nghe một người phụ nữ đề nghị giúp đỡ (một cách tôn trọng), anh ta cũng nghe thấy là cô ấy cảm thấy trân trọng sự giúp đỡ đó. Anh ta không cho rằng cô ấy cho ít hơn. Hoàn toàn ngược lại, anh ta cho rằng cô ấy phải cho nhiều hơn hoặc ít hơn cũng bằng anh ta và đó lý do tại sao cô ấy cảm thấy thoải mái khi đề nghị.

6. Câu hỏi: Một người phụ nữ có thể cảm thấy, khi tôi đề nghị sự giúp đỡ, tôi e rằng điều đó quá ngắn gọn. Tôi muốn giải thích lý do tại sao tôi cần sự giúp đỡ của anh ta, tôi không muốn có vẻ như đang yêu cầu.

Trả lời: Khi một người đàn ông nghe thấy lời đề nghị từ đối phương, anh ta tin rằng cô ấy có lý do chính đáng. Nếu cô ấy đưa ra nhiều lý do tại sao anh ta nên đáp ứng lời đề nghị, anh ta cảm thấy nưh thể anh ta không thể nói không/ từ chối và nếu không thể từ chối, lúc đó anh ta cảm thấy bị lôi kéo hoặc bị cho đó là chuyện đương nhiên. Hãy để anh ta dành cho bạn một món quà thay vì coi sự giúp đỡ của anh ta là điều dĩ nhiên.

Nếu anh ta cần hiểu rõ hơn, anh ta sẽ hỏi tại sao. Lúc đó hãy đưa ra lý do. Thậm chí khi được hỏi, nên cẩn thận là đừng quá dài dòng. Đưa ra một hoặc nhiều nhất 2 lý do. Nếu anh ta vẫn cần nhiều thông tin hơn, anh ta sẽ cho bạn biết.

BƯỚC 2: THỰC HÀNH ĐỀ NGHỊ NHIỀU HƠN (THẬM CHÍ KHI BẠN BIẾT ANH TA CÓ THỂ NÓI KHÔNG/ TỪ CHỐI)

Trước khi cố gắng đề nghị một người đàn ông nhiều hơn, phải chắc chắn rằng anh ta cảm thấy được đánh giá cao đối với những gì anh ta đã đang dành cho bạn. Khi bạn tiếp tục đề nghị giúp đỡ mà không mong anh ta làm nhiều hơn những gì anh ta đang làm, anh ta sẽ cảm thấy không chỉ được bạn đánh giá cao mà còn được thừa nhận.

Khi anh ta quen với việc nghe bạn đề nghị giúp đỡ mà không cần thêm nữa, anh ta cảm thấy được yêu thương trong mắt bạn. Anh ta cảm thấy không phải thay đổi để có được tình yêu của bạn. Ở điểm này, anh ta sẽ sẵn sàng thay đổi và mở rộng khả năng để giúp đỡ bạn. Về điểm này bạn có thể mạo hiểm khi đề nghị nhiều hơn mà không cần đưa ra cho anh ta bức thông điệp rằng anh ta chưa đủ tốt.

Bước 2 của quá trình này là để anh ta nhận ra rằng anh ta có thể nói không/ từ chối mà vẫn nhận được tình yêu của bạn. Khi anh ta cảm thấy anh ta có thể nói không/ từ chối khi bạn đề nghị hơn nữa, anh ta sẽ thấy thoải mái nói có hay không/ đồng ý hay từ chối. Nên nhớ là đàn ông sẵn sàng nó có hơn nếu họ có quyền tự do nói không/ từ chối.

Đàn ông sẵn sàng nói có hơn nếu họ có quyền tự do nói không/ từ chối.

Điều quan trọng là phụ nữ học cách đề nghị và chấp nhận câu trả lời không/ từ chối. Phụ nữ thường cảm thấy bằng trực giác câu trả lời của đối phương thậm chí ngay trước khi họ nói. Nếu họ cảm thấy anh ta sẽ từ chối lời đề nghị, họ sẽ thậm chí không hỏi nữa. Thay vào đó, họ sẽ cảm thấy bị cự tuyệt. Tất nhiên anh ta sẽ không biết những gì xảy ra - tất cả điều này đang tiếp diễn trong đầu cô ấy.

Ở bước 2, thực hành đề nghị sự giúp đỡ trong tất cả những tình huống mà bạn muốn hỏi nhưng lại không làm vì bạn cảm thấy sự kháng cự của anh ta. Hãy bắt đầu đề nghị giúp đỡ nếu bạn cảm thấy sự từ chối thậm chí nếu bạn biết anh ta sẽ nói không.

Ví dụ, một người vợ có thể nói với người chồng đang tập trung xem tin tức rằng “Anh có thể ra hàng tạp hóa mua ít cá hồi cho bữa tối được không?”. Khi cô ấy hỏi câu này, cô ấy đã sẵn sàng với việc anh ta nói không/ từ chối. Anh ta có thể hoàn toàn ngạc nhiên vì trước đó cô ấy chưa bao giờ gián đoạn anh ta với lời đề nghị như thế. Anh ta có thể sẽ xin lỗi, chẳng hạn như “Anh

đang xem dở bản tin. Em không thể làm được à?"

Cô ấy có thể cảm thấy muốn nói: "Chắc chắn là em có thể làm được. Nhưng em luôn phải làm mọi việc ở đây. Em không muốn là người phục vụ của anh. Em cần sự giúp đỡ!"

Khi bạn đề nghị và cảm thấy bạn sẽ nhận được sự từ chối, hãy chuẩn bị bản thân đối với câu trả lời không và sẵn sàng trả lời lại như "Được thôi/ OK". Nếu bạn muốn là người sao Hỏa thật sự trong câu trả lời của mình, bạn có thể nói: "Không có vấn đề gì", điều đó làm cho anh ta hài lòng. Tuy nhiên, đơn giản nói "Thôi được" cũng tốt.

Điều quan trọng là phải hỏi và sau đó hành động như thể hoàn toàn đồng ý nếu anh ta từ chối. Nên nhớ là, bạn đang tạo an toàn cho việc anh ta từ chối. Hãy sử dụng phương pháp này chỉ đối với những tình huống thật sự không sao nếu anh ta từ chối. Hãy chọn lọc những tình huống bạn sẽ đánh giá cao sự giúp đỡ của anh ta nhưng ít khi đề nghị. Chắc chắn rằng bạn sẽ cảm thấy thoải mái khi anh ta nói không/ từ chối.

Khi nào hỏi

Anh ấy đang làm việc gì và bạn muốn anh ấy đón bọn trẻ. Thường thì bạn sẽ không làm phiền anh ấy bởi vì bạn từ làm.

Anh ấy thường về nhà và chờ bạn chuẩn bị bữa tối. Bạn muốn anh ấy chuẩn bị bữa tối nhưng chưa bao giờ hỏi cả. Bạn cảm thấy anh ấy phản đối việc nấu ăn.

Anh ấy thường xuyên xem ti vi sau bữa tối trogn khi bạn rửa bát đĩa. Bạn muốn anh ấy rửa bát hay ít nhất là giúp đỡ nhưng chưa bao giờ hỏi. Có thể bạn không quan tâm như anh ấy nên bạn tiếp tục làm.

Anh ấy muốn đi xem phim và bạn muốn đi nhảy. Thường thì bạn cảm thấy mong muốn của anh ấy là đi xem phim và bạn không làm phiền với đề nghị đi nhảy.

Cả hai bạn đều mệt và chuẩn bị đi ngủ. Người ta thu dọn rác vào sáng hôm sau. Bạn thấy anh ấy mệt nên bạn không đề nghị anh ấy mang rác ra ngoài.

Anh ấy rất bận và lo lắng cho một dự án lớn. BẠn không muốn làm anh ấy xao lãng vì bạn cảm thấy anh ấy tập trung như thế nào. Thường thì bạn cảm thấy sự phản đối của anh ấy và không hỏi điều đó.

Anh ấy đang tập trung và bận rộn nhưng bạn cần đi lấy xe ô tô của bạn ở xưởng sửa chữa. Thường thì bạn đoán được sẽ khó khăn như thế nào để anh ấy sắp xếp lại chương trình làm việc và bạn không đề nghị anh ấy cho đi nhờ.

Những gì phải nói

Bạn nói "Anh có thể đi đón Julie được không, con nó vừa gọi về?"

Nếu anh ta nói không thì lúc đó hãy rộng lượng và đơn giản nói "Thôi được"

Bạn nói "Anh có thể giúp em gọt khoai tây không? Hoặc "Anh có thể nấu bữa tối nay không?"

Nếu anh ta nói không thì lúc đó hãy rộng lượng và đơn giản nói "Thôi được".

Bạn nói "Anh có thể giúp em rửa bát tối nay không? Hoặc "Anh có thể mang đĩa vào không?" Hoặc trông đợi một buổi tối dễ dàng và nói "Anh có thể rửa bát tối nay được không?"

Nếu anh ta nói không thì lúc đó hãy rộng lượng và đơn giản nói "Thôi được".

Bạn nói "Anh có thể đưa em đi nhảy tối nay không? Em thích nhảy với anh".

Nếu anh ta nói không thì lúc đó hãy rộng lượng và đơn giản nói "Thôi được".

Bạn nói "Anh có thể mang rác ra ngoài không?"

Nếu anh ta nói không thì lúc đó hãy rộng lượng và đơn giản nói "Thôi được".

Bạn nói "Anh có thể dành chút thời gian cho em được không?"

Nếu anh ta nói không thì lúc đó hãy rộng lượng và đơn giản nói "Thôi được".

Bạn nói "Anh có thể cho em đi nhờ hôm nay để đến lấy xe không? Xe đang sửa."

Nếu anh ta nói không thì lúc đó hãy rộng lượng và đơn giản nói “Thôi được”.

Trong mỗi ví dụ trên, hãy chuẩn bị nếu anh ấy nói không/ từ chối và luyện cách chấp nhận, tin tưởng. Hãy chấp nhận câu trả lời không của anh ấy và tin rằng anh ấy sẽ giúp nếu có thể. Mỗi lần bạn đề nghị một người đàn ông giúp đỡ và anh ấy không làm sai nếu nói không, anh ấy sẽ đáp ừng nhiệt tình hơn lời đề nghị của bạn. Về một ý nghĩa nào đó, bằng cách đề nghị sự giúp đỡ của anh ấy một cách yêu thương, bạn đang giuos anh ấy mở rộng khả năng cho nhiều hơn.

Lần đầu tiên tôi đã học được điều này từ một người phụ nữ cũng làm cách đây nhiều năm. Chúng tôi cùng làm cho một dự án phi lợi nhuận và cần tình nguyện viên. Cô ấy định gọi cho Tom, cũng là một người bạn của tôi. Tôi nói cô ấy đừng làm phiền vì tôi biệt Tom sẽ không thể giúp lần này. Cô ấy nói dù sao cô vẫn sẽ gọi. Tôi hỏi tại sao thì cô ấy trả lời: “ Khi tôi gọi, tôi sẽ đề nghị anh ấy giúp đỡ và khi anh ấy nói không/ từ chối, tôi sẽ rất thông cảm và rộng lượng. Sau đó, khi tôi gọi cho một dự án tương lai, anh ấy sẽ sẵn sàng đồng ý hơn. Anh sẽ có ấn tượng tích cực về tôi”. Cô ấy đúng.

Khi bạn đề nghị một người đàn ông giúp đỡ và bạn không bác bỏ việc anh ấy từ chối, anh ấy sẽ ghi nhớ điều đó và lần sau anh ấy sẽ sẵn sàng giúp hơn.

Mặt khác nếu bạn im lặng, hi sinh nhu cầu của mình và không hỏi, anh ấy sẽ không biết bao nhiêu lần anh ấy được cần đến. Làm thế nào anh ấy biết nếu bạn không hỏi ?

Khi bạn đề nghị một người đàn ông giúp đỡ và bạn không bác bỏ việc anh ấy từ chối, anh sẽ ghi nhớ điều đó và lần sau anh ấy sẽ sẵn sàng giúp hơn.

Khi bạn dịu dàng tiếp tục đề nghị hơn nữa, đôi khi đối phương của bạn sẽ có thể mở rông vùng thoải mái của anh ấy và nói đồng ý. Ở điểm này, tình hình có thể trở nên an toàn khi đề nghị hơn nữa. Đây là một cách mà các mối quan hệ lành mạnh được xây dựng.

Các mối quan hệ lành mạnh

Một mối quan hệ lành mạnh khi cả hai được phép đề nghị những gì họ muốn và cần và cả hai được phép nói không / từ chối nếu họ chọn lựa.

Ví dụ như, một ngày nói hồi con gái chúng tôi Laurnen mới 5 tuổi, tôi đang đứng trong bếp với một người bạn của gia đình. Nó đòi tôi bế lên và làm trò.

Và tôi nói “ Không, hôm nay bố không thể. Bố thực suwsk rất mệt”.

Cô bé cứ khăng khăng đòi chơi “Con xin bố. xin bố, chỉ một lần tung lên thôi mà”. Người bạn tôi nói “ Lauren, bây giờ bố cháu đang mệt. Bố chấu đã làm việc vất vả cả ngày hôm nay. Cháu không nên đòi hỏi nữa”.

Ngay lập tức. Lauren đáp lại “Cháu chỉ hỏi thôi mà”.

“Nhưng cháu biết bố cháu yêu cháu” Người bạn nói “ Bố cháu không thể từ chối cháu được”.

(Sự thật là nếu anh ta không thể nói không, đó là vấn đề của anh ta, chứ không phải của con bé).

Ngay tức thì vợ tôi và cả ba cô con gái đều nói “Ồ vâng bố cháu có thể chứ!”

Tôi tự hào về gia đình mình. Nó mất nhiều công sức nhưng dần dần chúng tôi biết học cách đề nghị sự giúp đỡ và cả chấp nhận sự từ chối.

BƯỚC 3: THỰC HIỆN CÁCH ĐỀ NGHỊ KIÊN QUYẾT

Một khi bạn đã luyện được bước 2 và bạn có thể rộng lượng chấp nhận một câu trả lời không, bạn đã sẵn sàng cho bước 3. Ở bước này, bạn khẳng định mọi khả nawg để đạt được những gì bạn muốn. Bạn đề nghị anh ấy giúp đỡ và nếu anh ấy bắt đầu đưa ra lời xin lỗi và cự tuyện đề nghị của bạn, bạn đừng nói “Thôi được” như ở bước 2. Thay vào đó bạn hãy luyện làm cho ra vẻ hài lòng (Thôi được) nếu anh ấy từ chối nhưng tiếp tục đợi anh ấy trả lời có /đồng ý.

Ta lấy một ví dụ sau, anh ấy chuẩn bị lên giường và bạn đề nghị “Anh có thể đi ra cửa hàng mua một ít sữa được không?” Trong cầu trả lời của mình, anh ấy nói “Ồ anh rất mệt và muốn đi ngủ”.

Thay vì ngay lập tức để cho anh ấy trành khỏi phiền muộn bằng cách nói “Được thôi”, bạn đừng nói gì. Đứng ở đó và chấp nhận rằng anh ấy đang phản đối lời đề nghị của bạn. Bằng cách không phản khách lại sự từ chối của anh ấy, có nhiều khả năng anh ấy sẽ đồng ý.

Nghệ thuật đề nghị kiên quyết là giữ im lặng sau khi đưa ra lời đề nghị. Sauk hi bạn hỏi, hãy chờ anh ấy cằn nhặn, rên rỉ, cau có, lầm bầm và cáu kỉnh. Tôi gọi sự cự tuyệt mà đàn ông phải đáp lại với những lời đề nghị là những cặn

nhằn. Lúc một người đàn ông càng tập trung ,anh ta sẽ càng cằn nhằn hơn. Những cằn nhằn của anh ta không liên quan gì đến việc săn sàng giúp đỡ, đó là một dấu hiệu tập trung của anh ta vào thời điểm bị hỏi.

Nói chung một người phụ nữ sẽ hiểu sai sự cằn nhằn của đàn ông. Cô ấy nhầm lẫn cho rằng anh ta không muốn thực hiện lời đề nghị. Không phải như thế. Những cằn nhằn của anh ta là một dấu hiện cho thấy anh ta đang trong quá trình xem xét lời đề nghị. Nếu anh ta không xem xét lời đề nghị thì sau đó anh ta sẽ rất bình tĩnh nói không / từ chối. Khi một người đàn ông cằn nhằn, đó là dấu hiệu tốt, anh ấy đang cố gắng xem xét đề nghị của bạn so với nhu cầu của anh ấy.

Khi một người đàn ông cằn nhằn, đó là dấu hiệu tốt, anh ấy đang cố gắng xem xét đề nghị của bạn so với nhu cầu của anh ấy.

Anh ấy sẽ vượt qua sự kháng cự nội tâm, chuyển hướng từ những gì anh ấy đang tập trung sang lời đề nghị của bạn. Giống như mở một cánh cửa với bản lề han gỉ, người đàn ông sẽ tạo ra những tiếng ồn không bình thường. Hãy phớt lờ những cằn nhằn của anh ấy, chúng sẽ đi qua nhanh.

Thường thì khi một người đàn ông cằn nhằn, anh ấy đang trong quá trình đồng ý với lời đề nghị của bạn. Bởi vì hầu hết phụ nữ đều hiểu sai phản ứng này, hoặc họ tránh đề nghị giúp đỡ hoặc đích thân làm và phản đối đáp lại anh ấy.

Trong ví dụ của chúng tôi, khi anh ấy hướng tới đi ngủ và bạn đề nghị anh ấy ra cửa hàng mua sữa, anh ấy có vẻ cằn nhằn.

“Anh mệt”. Anh ấy với vẻ nhìn khó chịu “Anh muốn đi ngủ”.

Nếu bạn hiểu sai phản ứng của anh ấy như là sự từ chối, bạn có thể trả lời “Em đã nấu bữa tối cho anh, rửa bát đĩa, cho con đi ngủ và tất cả những gì anh làm là đặt mình trên sô fa. Em không yêu cầu nhiều nhưng ít nhất là bây giờ anh có thể giúp em. Em quá mệt mỏi rồi. Em cảm thấy em làm mọi việc ở đây” Cuộc đấu khẩu bắt đầu. Mặt khác, nếu bạn biết cằn nhằn chỉ là cằn nhằn và thường là cách anh ấy bắt đầu đồng ý thì câu trả lời của bạn là sự im lặng. Sự im lặng của bạn là một dấu hiệu bạn tin rằng anh ấy đang đòi hỏi nội tâm chuẩn bị đồng ý.

Sự đòi hỏi là một cách khác để hiểu phản ứng của người đàn ông đối với những đề nghĩ của bạn. Bất cứ khi nào bạn yêu cầu thêm, anh ấy phải tự căng mình ra. Nếu anh ấy không khỏe, anh ấy không thể thực hiện được

ddieuf đó. Đó là lý do tại sao bạn phải chuẩn bị một người đàn ông cho bước 3 bằng cách chuyển qua bước 1 và 2.

Hơn thế nữa, bạn biết khó khắn biết bao khi vươn mình vào buổi sáng. Bạn có thể đòi hỏi xa hơn và dễ dàng hơn vào các thời điểm khác trong ngày. Khi một người đàn ông càu nhàu, hãy tưởng tượng ra là anh ấy đang vươn mình vào buổi sáng. Một khi anh ấy vươn mình xong, anh ấy sẽ cảm thấy khoan khoái. Anh ấy chỉ cần càu nhàn lúc đầu thôi.

Lập trình một người đàn ông biết nói đồng ý.

Lần đầu tiên tôi trở nên ý thức về quá trình này khi vợ tôi đề nghị tôi đi mua sữa ở cửa hàng lúc tôi chuẩn bị đi ngủ. Tôi nhớ là đã cằn nhằn rất to. Thay vì tranh cãi với tôi. Cô ấy chỉ lắng nghe và cho rằng rốt cuộc tôi sẽ làm điều đó. Cuối cùng tôi ầm ầm đi ra, bước vào sẽ và ra cửa hàng.

Sau đó, điều gì đó đã xảy ra, điều xảy ra với tất cả mọi đàn ông, điều mà phụ nữ không biết về nó. Khi tôi tiến đến gần mục tiêu mới, đó là sữa, những cằn nhằn của tôi cũng tan biến, Tôi bắt đầu cảm thấy tính yêu của mình dành cho vợ và lòng sẵn sàng giúp đỡ. Tôi bắt đầu cảm thấy là người đàn ông tốt bụng. Tin tôi đi, tôi thích cảm giác đó.

Lúc tôi bước vào cửa hàng, tôi vui vẻ lấy sữa. Khi tay tôi với tới chai sữa, tôi đã đạt được mục tiêu mới. Thành tích luôn làm cho đàn ông cảm thấy dễ chịu. Tôi vui đùa cầm cái chai bằng tay phải và quay vòng với cái nhìn tự hào rằng "Này hãy nhìn tôi. Tôi đang lấy sữa về cho vợ. Tôi là một trong những anhn chàng hào hiệp nhất. Thật là một anh chàng tốt".

Khi tôi mang sữa trở về, cô ấy hạnh phúc đón tôi. Cô ấy ôm chặt tôi và nói "cám iwn anh. Em rất vui vì em không phải mặc quần áo để đi". Nếu cô ấy phớt lờ, tôi sẽ có thể bực tức. Và lần sau cô ấy hỏi đi mua sữa, tôi sẽ có thể cằn nhằn nhiều hơn. Nhưng cô ấy không lờ đi mà dành cho tôi rất nhiều tình yêu.

Tôi theo dõi phản ứng của mình và nghe bản thân suy nghĩ. Tôi có một người vợ thật tuyệt vời. Thậm chí sau khi tôi đã phản kháng như thế và cằn nhằn, cô ấy vẫn đành giá cao tôi.

Lần sau cô ấy đề nghị tôi đi mua sữa, tôi cằn nhằn ít hơn, Khi tôi trở về, cố ấy lại tán thưởng. Lần thứ ba, tôi tự động nói "Chắc chắn rồi". Một tuần sau đom tôi để ý thấy còn ít sữa. Tôi đề nghị đi mua. Cô ấy nói đã đi mua rồi. Trái với ngạc nhiên, một phần trong tôi thất vọng. Tôi muốn đi mua sữa.

Tính yêu của cô ấy đã lập trình cho tôi biết nói đồng ý.

Cá nhân tôi đã trải qua sự chuyển biến nội tâm này. Sự chấp nhận những cằn nhằn và đánh giá cao của vở khi tôi trở về đã dàn hòa sự chống cứ của tôi. Từ đó khi cô ấy luyện cách đề nghị kiên quyết, nó sẽ dễ dàng hơn nhiều cho tôi đáp lại những đề nghị của cô ấy.

Sự ngập ngừng đầy ý nghĩa.

Một trong những yếu tố quan trọng cảu sự đề nghị quả quyết là giữ im lặng sau khi đề nghị giúp đỡ. Cho phép đối phương của bạn vượt qua sự phản ứng của họ. Hãy cẩn thận đừng phản đối những lời cằn nhằn của anh ấy. Miễn là bạn ngừng lại và giữ im lặng thì bạn có thể nhận được sự giúp đỡ của anh ấy. Nếu bạn phà vỡ sự im lặng, bạn sẽ đánh mất quyền lực của mình.

Phụ nữ hoàn toàn không hay biết đã phá vỡ im lặng và đánh mật quyền lực của mình bằng những lời như:

. “Ồ quên đi”.

. “Em không thể tin là anh từ chối. Em làm rất nhiều vì anh”.

. “Em không đòi hỏi anh nhiều”.

. “Chỉ mất 15 phút thôi”.

. “Em cảm thấy thất vọng. Nó thật sự làm tổn thương tình cảm của em”.

. “ Có nghĩa là anh sẽ không làm cho em”

. “Tại sao anh không thể làm điều đó ?”

Vân vân và vân vân..Bạn hiểu rồi. Khi anh ta cằn nhằn, cô ấy cảm thấy sự thôi thúc phải bảo vệ lời đề nghị và đã sai lầm phá vỡ sự im lặng. Cô ấy tranh luận với đối phương để cố gắng thuyết phục anh ta nên làm điều đó. Cho dù anh ta có làm hay không, anh ta sẽ phản kháng hơn nếu lần sau cô ấy đề nghị giúp đỡ.

Một trong những yếu tố quan trọng của sự đề nghị quả quyết là giữ im lặng sau khi đề nghị giúp đỡ.

Để cho anh ấy có cơ hội đáp ứng yêu cầu của bạn., hãy đề nghị và ngừng lại.

Để anh ấy cằn nhằn và nói mọi thứ. Cuối cùng anh ấy sẽ đồng ý. Đừng nhầm tưởng rằng anh ấy sẽ lấy điều này chống lại bạn. Anh ấy không thể và sẽ không lấy nó chống lại bạn miễn là bạn không nài nỉ hoặc tranh luận với anh ấy. Thâm chí nếu anh ấy bước đi cằn nhằn, anh ấy sẽ không nghĩ đến nữa, nếu cả hai đều cảm thấy sự lựa chọn của anh ấy là làm hay không làm.

Tuy nhiên đôi khi anh ấy không thể đồng ý. Hoặc anh aays có thể cố gắng tranh luận bằng cách hỏi bạn một số câu hỏi. Hãy cẩn thận. Trong khi ngừng lại, anh ấy có thể hỏi như :

. Tại sao em không thể làm?

. Anh thật sự không có thời gian. Em có thể làm không?

. Anh bận, anh không có thời gian. Em đang làm gì vậy ?

Đôi khi đó chỉ là những câu hỏi tu từ. Bởi vậy bạn có thể giữ im lặng. Đừng nói nếu không rõ rằng là annh ấy thật sự chờ đợi một câu trả lời.

Nếu anh ấy cần câu trả lời, hãy đưa ra một câu nhưng rất ngắn gọn và sau đó lại hỏi. Sự đề nghị quả quyết có nghĩa là đề nghị với cảm giác tự tin rằng anh ấy sẽ giúp đỡ nếu có thể.

Nếu anh ấy chất vấn bạn hoặc nói không / từ chôi, tiếp đó bạn đáp lại bằng câu trả lời ngắn gọn với thông điệp là nhu cầu của bạn cũng như của anh ấy, sau đó lại đề nghị tiếp. Sau đây là một số ví dụ:

Những gì anh nói từ chối lời đề nghị

“Anh không có thời gian. Em không thể làm nó à?”

“Không, anh không muốn làm điều đó”.

“Anh bận, em đang làm gì đấy?”

“Không anh muốn làm”.

Cách cô ấy có thể đáp lại sự đề nghị quả quyết

“Em cũng vội. Anh có thể làm nó được không?”

“Em thật sự đánh giá cao. Anh có thể làm hộ em không?” Sau đó lại tiếp tục

giữ im lặng.

“Em cũng bận. Anh sẽ làm chứ?” Sau đó lại tiếp tục giữ im lặng.

“Em cũng không muốn làm. Anh sẽ làm chứ?” Sau đó lại tiếp tục giữ im lặng.

Chú ý rằng cô ấy không cố gắng thuyết phục nhưng đơn giản chỉ trả lời cho hợp với sự từ chối của anh ấy. Nếu anh ấy mệt, đừng cố gắng chứng tỏ bạn còn mệt hơn và vì thế anh ấy sẽ giúp bạn. Hoặc nếu anh ấy nghĩ anh ấy quá bận, đừng cố thuyết phục rằng bạn còn bận rộn hơn. Tránh đưa ra những lý do tại sao anh ấy nên làm. Nên nhớ là bạn chỉ đề nghị và không yêu cầu.

Nếu anh ấy tiếp tục phản kháng, tiếp theo, hãy thực hiện bước 2 và rộng lượng chấp nhận sự bác bỏ của anh ấy. Đây không phải lúc chia sẻ sự thất vọng ra sao. Hãy đảm bảo rằng nếu bạn có thể từ bỏ lúc này, anh ấy sẽ ghi nhớ cách bạn yêu thương và sẵn sàng giúp đỡ bạn và lần sau.

Khi bạn tiến bộ, bạn sẽ thành công hơn khi đề nghị và nhận được sự giúp đỡ của anh ấy. Thậm chí nếu bạn thực hiện sự ngập ngừng đầy ý nghĩa của bước 3, vẫn cần thiết thực hiện bước 1 và 2. Điều đó luôn quan trọng khi bạn tiếp tục đề nghị phù hợp với những việc nhỏ nhặt cũng như rộng lượng chấp nhận sự bác bỏ của anh ấy.

TẠI SAO ĐÀN ÔNG RẤT NHẠY CẢM

Bạn có thể hỏi mình tại sao đàn ông rất nhạy cảm khi được đề nghị giúp đỡ. Đó không phải vì đàn ông lười nhác, nhưng mà vì đàn ông có quá nhiều nhu cầu cảm thấy được chấp nhận. Bất kỳ đề nghị hơn nữa có thể thay vào đó đưa ra thông điệp là anh ấy không được chấp nhận chỉ vì theo cách của anh ấy.

Cũng như một người phụ nữ nhạy cảm khi được nghe và cảm giác thông cảm khi cô ấy chia sẻ tình cảm, đàn ông nhạy cảm hơn khi được chấp nhận đúng cách của anh ấy. Mọi nỗ lực để cải thiện anh ấy làm anh ấy cảm thấy như thể bạn đang cố gắng thay đổi anh ấy bởi vì anh ấy chưa đủ tốt.

Khẩu hiệu trên sao Hỏa là : “Đừng sửa chữa nếu không nó sẽ bị hỏng”. Khi người đàn ông cảm thấy phụ nữ cần nhiều hơn và rằng cô ấy cố gằng thay đổi anh ta, anh ta hiểu là cô ấy cảm thấy anhn ta bị suy sụp, đương nhiên là anh ta không cảm thấy được yêu theo đúng cách của mình.

Bằng cách học nghệ thấy đề nghị sự giúp đỡ, các mối quan hệ của bạn sẽ dần dần trở nên phong phú hơn. Khi bạn có thể nhận nhiều hơn từ tình yêu và sự giúp đỡ bạn cần, đối pguwowng của bạn cũng sẽ tự nhiên hết sức hạnh phúc. Đàn ông hạnh phúc nhất khi họ cảm thấy thành công trong việc thỏa mãn được những người họ quan tâm. Bằng cách học đề nghị sự giúp đỡ thích hợp, bạn không chỉ giúp người đàn ông của bạn cảm thấy được yêu hơn mà còn đàm bảo bạn sẽ có được tính yêu bạn cần và xứng đáng.

Ở chương tiếp theo, chúng ta sẽ khám phá bí mật gìn giữ sự kỳ diệu của tình yêu tồn tại.

13. Gìn giữ sự kỳ diệu của tình yêu

Một trong những nghịch lý của quan hệ yêu đương là khi mọi thứ tiến triển tốt và chúng ta cảm giác được yêu, chúng ta có thể bất ngờ thấy bản thân xa cách đối phương của chúng ta về mặt tình cảm hoặc phản ứng lại họ một cách không yêu thương. Có thể gắn với một số ví dụ sau:

1. Bạn có thể cảm thấy nhiều tình yêu dành cho đối phương và sau đó, vào buổi sáng hôm sau khi bạn thức dậy bạn thấy khó chịu, bực tức về anh ấy/cô ấy.

2. Bạn đang yêu, kiên nhẫn và chấp nhận, sau đó ngày hôm sau bạn trở nên khắt khe hoặc không hài lòng.

3. Bạn không thể tưởng tượng là không yêu đối phương, sau đó, ngày hôm sau, bạn cãi nhau và đột ngột bắt đầu nghĩ đến việc li dị.

4. Đối phương của bạn làm việc gì đó yêu thương dành cho bạn và bạn cảm thấy bực tức về những lần trước kia khi anh ấy/cô ấy phớt lờ bạn.

5. Bạn quyến rũ đối phương và sau đó bất ngờ bạn cảm thấy không có cảm xúc trước mặt anh ấy/cô ấy.

6. Bạn hạnh phúc với đối phương và sau đó bất ngờ cảm thấy bấp bênh về mối quan hệ đó hoặc bất lực để đạt tới những gì bạn cần.

7. Bạn cảm thấy tự tin và chắc chắn rằng đối phương yêu bạn và bất ngờ bạn cảm thấy tuyệt vọng và túng thiếu.

8. Bạn hào phóng với tình yêu và sau đó bất ngờ bạn trở nên từ chối, suy xét, chỉ trích, tức giận hay kiềm chế.

Bạn quyến rũ đối phương và sau đó khi anh ấy/cô ấy cam đoan là bạn đã đánh mất sự hấp dẫn hoặc bạn cảm thấy những người khác hấp dẫn hơn.

Bạn muốn làm tình với đối phương nhưng khi anh ấy/cô ấy muốn thì bạn lại không.

Bạn cảm thấy thoải mái về bản thân và cuộc sống và sau đó bất ngờ bạn bắt đầu cảm thấy không xứng đáng, bị bỏ rơi và bất lực.

Bạn có một ngày tuyệt vời và mong chờ gặp đối phương nhưng khi bạn gặp

anh ấy/cô ấy, đối phương nói điều gì đó làm bạn cảm thấy thất vọng, chán nản, khó chịu, mệt mỏi hoặc xa cách về mặt tình cảm.

Có thể bạn để ý thấy đối phương cũng đang trải qua một số những thay đổi này. Hãy nắm bắt lấy khoảnh khắc đọc lại danh sách trên, nghĩ về đối phương của bạn có thể bất ngờ đánh mất khả năng dành cho bạn tình yêu bạn xứng đáng có như thế nào. Có thể đôi khi bạn trải nghiệm những thay đổi đột ngột của anh ấy/cô ấy. Điều rất phổ biến là khi một ngày hai người đang yêu nhau thắm thiết thì ngày hôm sau họ lại ghét nhau hoặc lục đục với nhau.

Những thay đổi đột ngột này rất khó hiểu. Tuy nhiên chúng lại phổ biến. Nếu chúng ta không hiểu tại sao chúng xảy ra, chúng ta có thể nghĩ chúng ta đang điên rồ hoặc kết luận nhầm lẫn rằng tình yêu của chúng ta đã chết. May mắn thay có một sự lý giải. Tình yêu nuôi dưỡng tình cảm không quyết đoán của chúng ta. Một ngày chúng ta cảm thấy được yêu và ngày hôm sau chúng ta bất ngờ e ngại khi tin vào tình yêu. Những kỷ niệm đáng buồn bị từ chối bắt đầu xuất hiện khi chúng ta đối mặt với sự tin tưởng và chấp nhận tình yêu của đối phương.

Bất cứ khi nào chúng ta yêu bản thân mình nhiều hơn hoặc được người khác yêu, tình cảm đau khổ có xu hướng xuất hiện và tạm thời làm lu mờ nhận thức tình yêu của chúng ta. Chúng xuất hiện để được hàn gắn và giải thoát. Chúng ta có thể bất ngờ trở nên cáu kỉnh, phòng thủ, chỉ trích, bực tức, khắt khe, vụng về hoặc tức giận.

Những tình cảm mà chúng ta không thể hiện trước kia bỗng tràn ngập ý thức chúng ta khi chúng ta chắc chắn cảm thấy.

Tình yêu làm tan đi những tình cảm đau khổ của chúng ta và dần dần những tình cảm không quyết đoán này bắt đầu xuất hiện trong quan hệ của chúng ta.

Nó như thể tình cảm không quyết đoán của bạn đợi đến khi bạn cảm thấy được yêu và lúc đó chúng xuất hiện để được hàn gắn. Chúng ta tất cả đang đi vòng quanh một mớ tình cảm không quyết đoán, những vết thương từ quá khứ nằm ngủ yên trong ta đến khi thời điểm đến khi chúng ta cảm thấy được yêu. Sau đó, khi chúng ta cảm thấy an toàn về bản thân, những tình cảm đau khổ lại đến.

Nếu chúng ta có thể giải quyết thành công những tình cảm đó, lúc đó chúng ta cảm thấy tốt hơn nhiều và làm cho khả năng yêu đương, sáng tạo của

chúng ta sống động hơn. Tuy nhiên, nếu chúng ta bắt đầu lục đục và đổ tội cho đối phương thay vì hàn gắn lại quá khứ của chúng ta, chúng ta chỉ thấy đau khổ và sau đó lại kìm nén tình cảm.

Tình cảm đau khổ xuất hiện như thế nào

Vấn đề là những tình cảm đau khổ không xuất hiện và nói rằng: "Xin chào, tôi là những tình cảm không quyết đoán của bạn từ quá khứ". Nếu tình cảm của bạn về sự từ bỏ hoặc từ chối từ thời thơ ấu bắt đầu xuất hiện, lúc đó bạn sẽ cảm thấy bạn đang bị đối phương bỏ rơi hoặc từ chối. Nỗi đau quá khứ được chiếu vào hiện tại. Những điều mà thông thường sẽ không là chuyện lớn có thể làm tổn thương rất nhiều. Chúng ta đã kìm nén tình cảm đau buồn đã lâu. Rồi một ngày chúng ta phải lòng ai đó và tình yêu làm chúng ta cảm thấy an toàn để cởi mở và trở nên ý thức về tình cảm của chúng ta. Tình yêu mở ra và chúng ta bắt đầu cảm thấy nỗi đau của chúng ta.

Tại sao các cặp vợ chồng có thể lục đục những lúc hạnh phúc

Những tình cảm quá khứ của chúng ta bất ngờ xuất hiện không chỉ khi chúng ta phải lòng ai mà còn vào những lúc khác khi chúng ta cảm thấy thoải mái, hạnh phúc hoặc yêu thương. Ở những thời điểm tích cực này, các cặp có thể lục đục với nhau là điều khó lý giải được vì nó có vẻ như họ sẽ hạnh phúc.

Ví dụ, hai người có thể cãi nhau khi họ chuyển về nhà mới, trang trí lại nhà cửa, tham dự lễ tốt nghiệp, lễ kỷ niệm tôn giáo hay một đám cưới, nhận quà, đi nghỉ hoặc đang lái xe, kết thúc một dự án, kỷ niệm Giáng sinh hoặc Lễ Tạ ơn, quyết định thay đổi thói quen xấu, mua xe ô tô mới, thay đổi nghề tích cực, trúng xổ số, kiếm nhiều tiền, quyết định chi tiêu nhiều tiền hoặc làm tình.

Trong tất cả những dịp đặc biệt này, một hoặc cả hai người có thể đột ngột trải qua những tâm trạng và phản ứng khó lý giải; sự bất hòa có xu hướng xuất hiện trước, trong khi hoặc ngay sau sự kiện. Có thể bạn sẽ rất sáng suốt khi rà soát danh sách những dịp đặc biệt trên và suy nghĩ về cách cha mẹ bạn có thể trải qua những dịp đó cũng như cách bạn trải qua trong các mối quan hệ của mình.

NGUYÊN TẮC 90/10

Bằng cách hiểu những tình cảm không quyết đoán trong quá khứ xuất hiện đều đặn như thế nào, dễ hiểu là tại sao chúng ta có thể trở nên dễ bị đối

phương làm tổn thương. Khi chúng ta đau khổ thì khoảng 90% sự đau khổ đó liên quan đến quá khứ và không gắn gì với những gì chúng ta cho là làm chúng ta buồn. Nói chung, chỉ 10% đau khổ là tương thích với kinh nghiệm hiện tại.

Chúng ta hãy xem một ví dụ. Nếu đối phương có vẻ ít chỉ trích chúng ta, nó có thể làm tổn thương tình cảm của chúng ta ít hơn. Nhưng vì chúng ta là người lớn, chúng ta có thể hiểu rằng họ không định phê phán hay có thể chúng ta thấy hôm đó họ đã có một ngày không may. Sự thông cảm này giúp cho ta chấp nhận sự chỉ trích của họ mà không bị quá tổn thương. Chúng ta không xem xét nó với tư cách cá nhân.

Nhưng một ngày nọ, sự chỉ trích của họ rất đau đớn. Lúc đó những tình cảm tổn thương của chúng ta từ quá khứ lại dội về. Kết quả là chúng ta bị tổn thương hơn trước sự chỉ trích của đối phương. Nó xúc phạm vì khi là trẻ con chúng ta đã bị phê bình khắt khe. Sự chỉ trích của đối phương còn làm tổn thương hơn vì nó khuấy động lại quá khứ.

Khi còn nhỏ, chúng ta không thể hiểu là chúng ta vô tội và sự cấm đoán của cha mẹ là vấn đề của họ. Thời thơ ấu, chúng ta tự mình nhận lấy hết sự phê bình, hắt hủi và trách mắng.

Khi những tình cảm không quyết đoán này từ thời thơ ấu xuất hiện, chúng ta dễ dàng hiểu những lời chỉ trích của đối phương như là phê bình, hắt hủi và trách mắng. Bắt đầu những cuộc tranh cãi người lớn lúc này thật khó khăn. Mọi thứ đều bị hiểu nhầm. Khi đối phương có vẻ chỉ trích, 10% phản ứng của chúng ta liên quan đến ảnh hưởng của chúng lên chúng ta và 90% liên quan đến quá khứ.

Hãy tưởng tượng ai đó đang hích nhẹ tay bạn hay nhẹ nhàng đâm vào bạn. Nó không làm bạn đau nhiều. Bây giờ tưởng tượng bạn có một vết thương hoặc đau lộ ra ngoài và ai đó bắt đầu thúc vào nó hoặc đâm vào bạn. Nó làm bạn đau nhiều hơn. Cũng tương tự như vậy, nếu những tình cảm không quyết đoán xuất hiện, chúng ta sẽ dễ bị ảnh hưởng mạnh quá mức đối với những cú hích hay va chạm liên quan.

Lúc bắt đầu mối quan hệ, chúng ta có thể không nhạy cảm như thế. Nó cần thời gian để những tình cảm quá khứ xuất hiện. Nhưng khi chúng xuất hiện, chúng ta lại phản ứng đối phương khác nhau. Trong hầu hết các mối quan hệ, 90% những gì làm đảo lộn chúng ta sẽ không làm đau khổ nếu những tình cảm không quyết đoán của chúng ta không xuất hiện.

Chúng ta có thể giúp đỡ nhau như thế nào

Khi quá khứ của một người đàn ông xuất hiện, anh ta thường hướng về cái hang của mình. Anh ta rất dễ bị bối rối lúc đó và cần được thừa nhận nhiều. Khi quá khứ của một người phụ nữ xuất hiện là lúc lòng tự trọng của cô ấy phá sản. Cô ấy rơi xuống cái giếng sâu tình cảm và cần được chăm sóc yêu thương dịu dàng.

Sự hiểu biết này giúp bạn kiểm soát được tình cảm khi chúng chợt đến. Nếu bạn cảm thấy khó chịu với đối phương trước khi đối diện với anh ấy/cô ấy, đầu tiên bạn hãy viết những cảm nghĩ ra giấy. Thông qua quá trình viết Những Lá Thư Tình Yêu, sự tiêu cực của bạn sẽ tự động được giải thoát và sự đau khổ trong quá khứ sẽ được hàn gắn. Những Lá Thư Tình Yêu giúp tập trung bạn vào thời hiện tại để bạn có thể đáp lại đối phương theo cách tha thứ, thông cảm, thừa nhận và tin tưởng hơn.

Hiểu được nguyên tắc 90/10 cũng giúp ích khi đối phương phản ứng lại bạn mạnh mẽ. Biết được anh ấy/cô ấy bị ảnh hưởng bởi quá khứ có thể giúp bạn cảm thông và giúp đỡ hơn.

Đừng bao giờ nói với đối phương là họ đang phản ứng dữ dội khi có vẻ như thể "nỗi ngột ngạt quá khứ" của họ đang chợt trở về. Điều đó chỉ làm tổn thương thêm họ mà thôi. Nếu bạn thúc ai đó vào chính giữa vết thương bạn sẽ không nói với họ rằng họ đang phản ứng quá mức.

Hiểu những cảm xúc quá khứ hiện về như thế nào sẽ giúp chúng ta hiểu tại sao đối phương lại phản ứng theo cách của họ. Đó là một phần của quá trình hàn gắn. Hãy cho họ chút thời gian giảm nhiệt và trở nên tập trung lại. Rất khó để lắng nghe tình cảm của họ, hãy khuyến khích họ viết cho bạn một Lá thư Tình Yêu trước khi bạn nói chuyện về những gì đau khổ.

Bức thư hàn gắn

Hiểu được quá khứ có ảnh hưởng đến phản ứng hiện tại của bạn giúp bạn hàn gắn tình cảm của mình. Nếu đối phương bằng cách nào đó làm bạn đau khổ, thì hãy viết cho họ một Lá thư Tình Yêu và trong khi bạn viết, hãy hỏi bản thân xem điều này liên quan đến quá khứ của bạn như thế nào. Khi bạn viết, bạn có thể thấy những ký ức chợt về từ quá khứ và khám phá ra rằng bạn thật sự cảm thấy khó chịu với chính cha hoặc mẹ mình. Ở điểm này hãy tiếp tục viết nhưng giờ thì hãy gửi bức thư này cho cha mẹ mình. Sau đó viết Một Lá thư trả lời yêu thương. Hãy chia xẻ lá thư này với đối phương.

Họ sẽ thích nghe lá thư của bạn. Thật tuyệt khi đối phương của bạn nhận trách nhiệm đối với 90% nỗi đau của họ là đến từ quá khứ. Nếu không hiểu về quá khứ, chúng ta có xu hướng trách cứ đối phương hoặc ít nhất là họ cảm thấy có lỗi.

Nếu bạn muốn đối phương trở nên nhạy cảm đối với cảm xúc của bạn, hãy để họ nếm trải những cảm xúc đau khổ từ quá khứ của bạn. Sau đó họ có thể hiểu những nhạy cảm của bạn. Những Lá thư Tình yêu là một cơ hội tuyệt vời để làm điều này.

BẠN KHÔNG BAO GIỜ CẢM THẤY KHÓ CHỊU VỚI LÝ DO BẠN NGHĨ

Khi bạn thực hành viết Những Lá thư Tình yêu và khám phá cảm xúc của mình, bạn sẽ bắt đầu phát hiện ra rằng thông thường bạn cảm thấy khó chịu với những lý do khác nhau mà bạn nghĩ dến trước tiên. Qua trải nghiệm và cảm thấy những lý do sâu xa hơn, sự tiêu cực có khuynh hướng biến mất. Chỉ khi chúng ta đột ngột có thể nắm vững những xúc cảm tiêu cực, chúng ta cũng có thể giải thoát chúng.

Đây là một số ví dụ:

1. Một buổi sáng Jim thức dậy cảm thấy khó chịu với vợ mình. Những gì cô ấy làm đều quấy rầy anh ta. Khi anh ta viết cho cô ấy Một Lá thư Tình yêu, anh ta phát hiện ra là anh ta thật sự thấy khó chịu với mẹ mình vì bà kiểm soát anh chặt quá. Những cảm xúc này chỉ chợt xuất hiện, bởi vậy anh ta đã viết một Lá thư Tình yêu ngắn cho mẹ. Để viết lá thư này, anh đã tưởng tượng anh ta trở về khi cảm thấy bị kiểm soát. Sau khi viết thư, ngay lập tức anh không còn cảm thấy khó chịu với vợ nữa.

2. Sau nhiều tháng yêu đương, Lisa bất chợt trở nên chỉ trích đối phương. Khi cô viết Lá thư Tình Yêu, cô phát hiện ra rằng cô thật sự cảm thấy lo sợ vì cô không đủ tốt với anh ấy và lo rằng anh ấy không còn thích cô nữa. Qua nhận thức về nỗi lo sợ sâu kín, cô bắt đầu cảm thấy lại những cảm xúc yêu đương.

3. Sau khi dành một buổi tối lãng mạn với nhau, ngày hôm sau, Bill và Jean có mâu thuẫn khủng khiếp. Mâu thuẫn bắt đầu khi Jean trở nên cáu với Bill vì quên không làm việc gì đó. Thay vì bản thân hiểu như thường lệ, Bill đột ngột cảm thấy muốn ly dị. Sau đó khi anh ta viết một Lá thư Tình Yêu, anh nhận ra rằng anh thật sự sợ bị bỏ rơi. Anh nhớ lại anh cảm thấy như thế nào

khi còn bé khi cha mẹ lục đục với nhau. Anh viết một lá thư cho cha mẹ mình và chợt cảm thấy lại yêu thương vợ mình.

4. Tom, chồng của Susan, bận rộn để đáp ứng đúng hạn trong công việc. Khi anh ấy trở về nhà, Susan cảm thấy hết sức bực bội và tức giận. Một phần cô ấy thông cảm với sự căng thẳng anh ấy phải chịu về mặt tình cảm, cô vẫn tức giận. Khi viết cho anh ấy một Lá thư Tình Yêu, cô phát hiện ra rằng cô tức giận với cha mình vì đã bỏ cô lại một mình với người mẹ hay chửi rủa. Khi còn trẻ con, cô cảm thấy bất lực và bị ruồng bỏ và những cảm xúc này lại xuất hiện trở lại để được hàn gắn. Cô đã viết một Lá thư Tình Yêu cho cha mình và bất chợt cô thấy không còn tức giận với Tom nữa.

5. Rachel say mê Phil khi anh ấy nói yêu cô và muốn hứa hẹn. Ngày hôm sau, tâm trạng của cô bất chợt thay đổi. Cô bắt đầu nghi ngờ và niềm say mê biến mất. Khi cô viết một Lá thư Tình Yêu, cô khám phá ra rằng cô đã giận với cha mình vì ông đã quá thờ ơ và làm mẹ cô đau khổ. Sau khi cô viết một Lá thư Tình Yêu cho cha và giải phóng những cảm xúc tiêu cực, cô chợt lại cảm thấy quyến rũ đối với Phil.

Khi bạn bắt đầu thực hành viết các Lá thư Tình Yêu, bạn có thể không phải lúc nào cũng nếm trải những cảm xúc và ký ức về quá khứ. Nhưng khi bạn mở ra và đi sâu vào cảm xúc, nó trở nên rõ ràng hơn là khi bạn thật sự khó chịu, đó cũng là về điều gì đó trong quá khứ.

SỰ ĐÁP LẠI PHẢN ỨNG TRÌ HOÃN

Đúng như tình yêu có thể nuôi dưỡng những cảm xúc không quyết đoán đã qua thì việc đạt được những gì bạn muốn cũng vậy. Tôi nhớ lại khi tôi lần đầu tiên biết về điều này. Nhiều năm trước đây tôi muốn làm tình với vợ nhưng cô ấy lúc đó không muốn. Trong đầu tôi chấp nhận điều đó. Ngày hôm sau tôi gợi ý vòng vo và cô ấy vẫn không hứng thú. Điều đó cứ tiếp diễn hàng ngày.

Sau hai tuần thì tôi bắt đầu cảm thấy bực bội Nhưng lúc đó trong cuộc đời mình tôi không biết làm thế nào để chia sẻ tình cảm. Thay vì nói về cảm xúc và tâm trạng thất vọng của mình, tôi chỉ tiếp tục giả vờ như thể mọi thứ đều bình thường. Tôi thấy ngột ngạt với những cảm giác tiêu cực và cố gắng yêu thương. Sự bực bội của tôi tiếp tục tích tụ trong hai tuần.

Tôi đã làm mọi thứ tôi biết để làm hài lòng cô ấy và làm cho cô ấy hạnh phúc trong khi bên trong thì bực tức vì cô ấy từ chối tôi. Sau hai tuần tôi ra

ngoài và mua cho cô ấy một chiếc áo ngủ rất đẹp. Tôi mang về nhà và đêm hôm đó đưa cho cô ấy. Cô ấy mở chiếc hộp và sung sướng ngạc nhiên. Tôi bảo cô ấy thử áo nhưng cô ấy lại nói không có tâm trạng. Lúc đó thì tôi từ bỏ. Tôi quên luôn chuyện làm tình. Tôi vùi mình trong công việc và từ bỏ ham muốn làm tình. Trong đầu tôi coi nó bình thường bằng cách kìm nén cảm giác bực tức của mình. Tuy nhiên, khoảng hai tuần sau khi tôi đi làm về, cô ấy đã chuẩn bị một bữa ăn lãng mạn và mặc chiếc áo ngủ đó. Đèn bật nhỏ và âm nhạc êm dịu trong phòng.

Bạn có tưởng tượng phản ứng của tôi. Bất ngờ tôi cảm thấy sự bực tức trào lên. Bên trong tôi nghĩ "Bây giờ em phải chịu đựng trong 4 tuần". Tất cả bực bội tôi kìm nén trong 4 tuần qua đột ngột xuất hiện. Sau khi nói về những cảm xúc này tôi nhận ra rằng việc cô ấy tự nguyện cho tôi những gì tôi muốn đã giải phóng sự bực bội trước đó của tôi.

Khi các cặp vợ chồng bất chợt cảm thấy bực bội

Tôi bắt đầu quan sát thấy kiểu mẫu này trong nhiều tình huống khác. Trong khi thực hành tư vấn, tôi cũng theo dõi hiện tượng này. Khi cuối cùng đối phương tự nguyện thay đổi theo hướng tốt hơn, thì người kia sẽ chợt trở nên hờ hững và không tán thưởng.

Ngay khi Bill bằng lòng dành cho Mary những gì cô ấy yêu cầu, cô ấy sẽ có phản ứng bực bội "Được, quá muộn rồi" hoặc "Thế thì sao?"

Nhiều lần tôi đã tư vấn cho một cặp vợ chồng đã kết hôn hơn hai mươi năm. Con họ đã lớn và không ở cùng. Bất ngờ người phụ nữ muốn li dị. Người đàn ông thức tỉnh và nhận ra rằng ông ta muốn thay đổi và cần giúp đỡ. Khi ông ta bắt đầu thay đổi và dành cho bà ấy tình yêu bà ấy cần trong hai mươi năm qua thì bà ấy phản ứng lại bằng sự oán giận lạnh nhạt.

Điều đó như thể bà ấy muốn ông ta phải chịu đựng hai mươi năm như bà ấy. May mắn là không phải. Khi họ tiếp tục chia sẻ tình cảm, ông ta lắng nghe và hiểu làm sao bà ấy bị thờ ơ, bà ấy dần dần trở nên dễ tiếp thu những thay đổi của ông ấy. Điều này có thể đi theo hướng khác, người đàn ông muốn bỏ đi và người phụ nữ trở nên sẵn sàng thay đổi nhưng anh ta phản kháng.

Khủng hoảng của những mong đợi đang lên

Một ví dụ khác về phản ứng trì hoãn xảy ra ở mức độ xã hội. Trong xã hội, nó được gọi là khủng hoảng của những mong đợi đang lên. Nó xảy ra vào những năm 60 thời gian chính quyền Johnson. Lần đầu tiên người thiểu số

được có nhiều quyền hơn trước đó. Kết quả là sự bùng nổ của tức giận, nổi loạn và bạo lực. Tất cả những tình cảm chủng tộc bị dồn nén bất ngờ được giải thoát. Đây là một ví dụ khác về tình cảm đau khổ do bị kìm nén hồi tỉnh. Khi người thiểu số cảm thấy được ủng hộ hơn thì họ cũng cảm thấy sự bộc phát những tình cảm tức giận và phẫn uất. Những tình cảm không quyết đoán trong quá khứ bắt đầu trở lại. Phản ứng tương tự hiện đang xảy ra ở những nước nơi người dân đang giành lại tự do từ các nhà lãnh đạo chính phủ lạm dụng.

TẠI SAO NHỮNG NGƯỜI LÀNH MẠNH CÓ THỂ CẦN TƯ VẤN

Khi bạn trở nên thân mật trong quan hệ, tình yêu tăng thêm. Kết quả là càng nhiều tình cảm đau khổ hơn sẽ xuất hiện và cần có những tình cảm hàn gắn sâu kín như xấu hổ và sợ hãi. Bởi vì thông thường chúng ta không biết giải quyết những tình cảm đau khổ này như thế nào, chúng ta trở nên bế tắc.

Để hàn gắn chúng, chúng ta cần chia sẻ nhưng chúng ta quá e ngại và xấu hổ khi bộc lộ những gì chúng ta chia sẻ. Những lúc như thế, chúng ta có thể trở nên chán nản, lo lắng, buồn bã, bực tức hoặc đơn giản là mệt mỏi mà không có lý do. Đây là tất cả các triệu chứng của sự "ngột ngạt" xuất hiện và bị ngăn chặn.

Theo bản năng bạn sẽ muốn chạy trón khỏi tình yêu hoặc gia tăng những say mê của mình. Đây là lúc bạn nên tiếp tục với tình cảm của mình và không được chạy trốn. Khi những tình cảm sâu kín xảy đến, bạn sẽ rất khôn ngoan nếu cần sự giúp đỡ của một bác sỹ trị liệu.

Khi những tình cảm sâu kín xuất hiện, chúng ta hướng suy nghĩ vào đối phương. Nếu chúng ta không thấy tin cậy khi bày tỏ tình cảm với cha mẹ hoặc với một đối phương trước kia, thật bất ngờ là chúng ta không thể liên hệ giữa tình cảm của mình với sự hiện diện hiện tại của đối phương. Về điểm này, cho dù đối phương ủng hộ bạn như thế nào, khi bạn ở với anh ta/cô ta, bạn sẽ không thấy tin cậy. Tình cảm sẽ bị ngăn cản.

Đó là một nghịch lý; bởi vì khi bạn cảm thấy tin cậy với đối phương, những sợ hãi sâu kín nhất của bạn có cơ hội xuất hiện. Khi chúng xuất hiện, bạn trở nên e ngại và không thể chia sẻ những gì bạn suy nghĩ. Nỗi sợ hãi thậm chí có thể làm bạn tê cóng. Khi điều này xảy ra, những tình cảm đng xuất hiện trở nên bế tắc.

Đó là một nghịch lý; bởi vì khi bạn cảm thấy tin cậy với đối phương, những

sợ hãi sâu kín nhất của bạn có cơ hội xuất hiện. Khi chúng xuất hiện, bạn trở nên e ngại và không thể chia sẻ những gì bạn suy nghĩ.

Có người tư vấn hoặc bác sĩ trị liệu là vô cùng hữu ích. Khi bạn ở với ai đó bạn sẽ không hướng nỗi sợ hãi của bạn vào người đó mà có thể xử lý những tình cảm đang xuất hiện. Nhưng nếu bạn chỉ ở một mình với đối phương, bạn có thể có cảm giác tê cóng.

Đó là lý do tại sao những người có mối quan hệ rất yêu thương có thể chắc chắn vẫn cần sự giúp đỡ của bác sĩ trị liệu. Cùng chia sẻ trong các nhóm ủng hộ cũng có hiệu quả giải thoát. Việc cùng ở với những người khác chúng ta không biết tường tận có thể đem lại sự giúp đỡ, tạo ra hướng mở cho những tình cảm tổn thương được chia sẻ.

Khi những tình cảm không quyết đoán của chúng ta được hướng vào người mà ta gần gũi, anh ấy/cô ấy hoàn toàn không có khả năng giúp đỡ chúng ta. Tất cả những gì đối phương có thể làm là khuyến khích chúng ta nhận sự giúp đỡ. Hiểu được việc quá khứ tiếp tục ảnh hưởng đến mối quan hệ như thế nào sẽ mở cho chúng ta biết chấp nhận sự suy sụp và cả dòng chảy của tình yêu. Chúng ta bắt đầu tin vào tình yêu và quá trình hàn gắn của nó. Để giữ được phép ma thuật của tình yêu sống mãi, chúng ta phải linh hoạt và có sự thích nghi cao đối với những sự thay mùa trong tình yêu.

CÁC MÙA TÌNH YÊU

Một mối quan hệ cũng như một khu vườn. Để phát triển, nó phải được tưới nước thường xuyên. Cần phải quan tâm chăm sóc đặc biệt, phải để ý đến các mùa cũng như thời tiết không thể dự đoán trước được. Cũng tương tự như thế, để gìn giữ sự kỳ diệu của tình yêu tồn tại, chúng ta phải hiểu biết về các mùa của nó và nuôi dưỡng những nhu cầu đặc biệt của tình yêu.

Mùa xuân của tình yêu

Khi yêu cũng giống như mùa xuân. Chúng ta cảm thấy như thể chúng ta sẽ hạnh phúc mãi mãi. Chúng ta không thể tưởng tượng là không yêu đối phương. Đó là lúc ngây thơ. Tình yêu dường như vĩnh cửu. Đó là thời điểm kỳ diệu khi mọi thứ dường như hoàn hảo và tiến triển dễ dàng. Đối phương của chúng ta có vẻ đúng là người thích hợp hoàn hảo. Chúng ta cùng nhau nhảy hòa nhịp dễ dàng và tự hào về sự may mắn của chúng ta.

Mùa hè của tình yêu

Qua mùa hè của tình yêu, chúng ta nhận thấy đối phương của chúng ta không hoàn hảo như chúng ta nghĩ và chúng ta phải tiếp tục tác động tới mối quan hệ. Đối phương của chúng ta không chỉ đến từ hành tinh khác mà anh ấy/cô ấy cũng còn là con người mắc lỗi và có thói xấu ở khía cạnh nào đó.

Sự thất vọng chán ngán nảy sinh, cỏ dại cần phải nhổ đi và cây cối cần tưới thêm nước dưới mặt trời nắng nóng. Không còn dễ dàng cho đi tình yêu và có được tình yêu chúng ta cần. Chúng ta khám phá ra rằng chúng ta không luôn luôn hạnh phúc và không luôn luôn cảm thấy yêu đương. Đó không phải là bức tranh tình yêu.

Về điểm này, nhiều cặp vợ chồng trở nên vỡ mộng. Họ không muốn tiếp tục mối quan hệ. Họ lúc nào cũng mong đợi hão huyền đó là mùa xuân. Họ đổ lỗi cho đối phương và từ bỏ. Họ không nhận ra rằng tình yêu không phải lúc nào cũng dễ dàng; đôi khi nó đòi hỏi phải làm việc nặng nhọc dưới mặt trời nắng nóng. Trong mùa hè của tình yêu, chúng ta cần phải nuôi dưỡng những nhu cầu của đối phương cũng như yêu cầu và giành được tình yêu chúng ta cần. Nó không xảy ra một cách tự động.

Mùa thu tình yêu

Kết quả của việc chăm sóc khu vườn trong suốt mùa hè là chúng ta đi đến thu hoạch những thành quả công lao khó nhọc của chúng ta. Mùa thu đã đến. Đó là thời gian vàng và thỏa mãn. Chúng ta trải qua một tình yêu chín chắn hơn biết chấp nhận và hiểu được nhưng điều không hoàn hảo của đối phương cũng như của chính chúng ta. Đó là lúc tạ ơn và chia sẻ. Vì làm việc vất vả trong suốt mùa hè, chúng ta có thể thư giãn và tận hưởng tình yêu mà chúng ta sáng tạo ra.

Mùa đông tình yêu

Sau đó thời tiết lại thay đổi và mùa đông tới. Trong những tháng mùa đông lạnh giá, cằn cỗi, tất cả tự nhiên thu mình lại. Đó là thời gian nghỉ ngơi, ngẫm nghĩ và phục hồi. Đây là thời điểm mà trong mối quan hệ, chúng ta trải qua nỗi đau không giải quyết được hoặc cái tôi vô hình. Đó là khi mi mắt chúng ta mở ra và những cảm xúc đau khổ xuất hiện. Đó là thời điểm lớn lên cô độc khi chúng ta cần quan tâm nhiều tới bản thân hơn là đối phương vì tình yêu và sự thỏa mãn. Đó là thời điểm của sự hàn gắn. Đây là lúc đàn ông ngủ đông trong hang động của mình và phụ nữ chìm sâu dưới đáy giếng.

Sau khi yêu đương và hàn gắn bản thân vượt qua mùa đông tình yêu u ám,

lúc đó mùa xuân chắc chắn sẽ quay trở lại. Một lần nữa chúng ta lại hạnh phúc với những cảm giác hi vọng, yêu thương và dạt dào triển vọng. Trên cơ sở sự hàn gắn nội tâm và tìm kiếm tâm hồn của chuyến đi mùa đông, chúng ta có thể mở rộng trái tim và cảm nhận mùa xuân của tình yêu.

NHỮNG MỐI QUAN HỆ THÀNH CÔNG

Sau khi nghiên cứu cuốn sách hướng dẫn cải thiện giao tiếp và đạt tới những gì bạn mong muốn trong các mối quan hệ này, bạn đã sẵn sàng để có những mối quan hệ thành công. Bạn có lý do chính đáng để cảm thấy hi vọng về bản thân. Bạn sẽ vượt qua tốt những mùa của tình yêu.

Tôi đã từng chứng kiến hàng nghìn đôi bạn thay đổi quan hệ của họ, một số đúng là chỉ trong chốc lát. Họ đến vào thứ Bảy trong buổi hội thảo cuối tuần về mối quan hệ và đến bữa tối Chủ nhật, họ lại yêu nhau. Bằng cách áp dụng những hiểu biết bạn thu được thông qua đọc cuốn sách này và ghi nhớ rằng đàn ông đến từ sao Hỏa và đàn bà đến từ sao Kim, bạn sẽ có thành công tương tự.

Nhưng tôi báo trước các bạn nên nhớ rằng tình yêu thay đổi theo mùa. Nó dễ dàng vào mùa xuân nhưng khó nhọc vào mùa hè. Vào mùa thu bạn có thể cảm thấy rất thoải mái và mãn nguyện nhưng mùa đông bạn sẽ thấy trống rỗng. Thông tin bạn cần để vượt qua mùa hè và tiếp nối mối quan hệ của mình dễ dàng bị quên lãng. Tình yêu bạn cảm thấy vào mùa thu sẽ dễ dàng bị mất đi vào mùa đông.

Vào mùa hè của tình yêu, khi mọi thứ trở nên khó khăn và bạn không đạt được tình yêu bạn cần, thật bất ngờ bạn có thể quên mọi thứ bạn học được từ cuốn sách này. Bạn có thể bắt đầu đổ lỗi cho đối phương và quên mất cách nuôi dưỡng những nhu cầu của họ.

Khi sự trống trải của mùa đông bắt đầu, bạn có thể cảm thấy hết hy vọng. Bạn có thể trách cứ bản thân và quên mất cách yêu thương và nuôi dưỡng bản thân. Bạn có thể nghi ngờ bản thân và đối phương. Bạn có thể hoài nghi và có cảm giác khước từ. Đây là hoàn toàn một phần của chu trình. Trước lúc bình minh, luôn luôn là bóng tối.

Để thành công trong mối quan hệ, chúng ta phải chấp nhận và hiểu các mùa khác nhau của tình yêu. Đôi khi tình yêu ùa tới dễ dàng và tự nhiên; những lúc khác, nó lại cần sự nỗ lực. Đôi khi trái tim chúng ta tràn trề và những lúc khác chúng ta lại thấy trống rỗng. Chúng ta không nên mong đợi đối phương

luôn yêu thương hay thậm chí ghi nhớ cách yêu thương như thế nào. Chúng ta cũng nên tặng chính mình món quà hiểu biết này và không mong nhớ mọi thứ chúng ta đã học về tình yêu.

Quá trình học hỏi không chỉ đòi hỏi phải lắng nghe và áp dụng mà còn quên đi và sau đó nhớ lại. Thông qua cuốn sách này, bạn học được những điều mà cha mẹ bạn không thể dạy bạn. Họ không biết. Nhưng bây giờ khi bạn đã biết, hãy nên thực tế. Hãy cho phép bản thân mắc lỗi. Nhiều trong số những hiểu biết mới bạn có được có lúc sẽ bị quên.

Thuyết giáo dục khẳng định rằng để học điều gì mới, chúng ta cần nghe nó 200 lần. Chúng ta không thể trông mong bản thân (hay đối phương) nhớ tất cả những hiểu biết mới trong cuốn sách này. Chúng ta phải kiên nhẫn và tán thưởng mọi bước đi nhỏ bé của họ. Cần có thời gian để tiến triển với những ý tưởng này và hòa nhập chúng vào cuộc sống của bạn.

Chúng ta không những ần nghe nó 200 lần mà còn cần gạt bỏ những gì chúng ta được biết trong quá khứ. Chúng ta không phải là những đứa trẻ ngây thơ học cách để có được các mối quan hệ thành công. Chúng ta được cha mẹ lập chương trình sẵn, bởi nền văn hóa mà chúng ta lớn lên trong đó và bởi những kinh nghiệm quá khứ đau khổ của chính mình. Hòa nhập hiểu biết mới này để có mối quan hệ yêu thương là một thử thách mới. Bạn là người tiên phong. Bạn đang đi trên một vùng đất mới. Hãy nghĩ rằng đôi lúc sẽ bị lạc. Hãy nghĩ rằng đối phương của bạn bị lạc. Hãy sử dụng cuốn sách hướng dẫn này làm bản đồ dẫn bạn vượt qua những miền đất chưa có dấu chân người đến.

Lần sau khi bạn thấy không hài lòng về người khác giới, hãy nhớ đàn ông đến từ sao Hỏa và đàn bà đến từ sao Kim. Thậm chí nếu bạn không nhớ gì về cuốn sách này, hãy nhớ rằng chúng ta được cho là khác nhau, nó sẽ giúp bạn yêu thương nhiều hơn. Bằng cách dần dần giải phóng những suy xét, trách cứ và kiên trì yêu cầu những gì bạn muốn, bạn có thể tạo ra mối quan hệ yêu thương bạn muốn, cần và xứng đáng.

Bạn có nhiều thứ để mong đợi. Chúc bạn tiếp tục tiến triển trong tình yêu và ánh sáng. Cảm ơn bạn đã để tôi tạo ra sự khác biệt trong cuộc sống của bạn.